



いただきます10月号



R4.Oct 白山市立鳥越中学校

暑い夏が過ぎ、少しずつ秋を感じるようになってきました。「秋」といえば「食欲の秋」、「読書の秋」、「スポーツの秋」…といろいろありますね。秋は「実りの秋」とも言われ、旬の食べ物がたくさん出回ります。

また、秋は新しいことに挑戦するには、落ち着いて取り組むことのできる良い季節です。みなさんにとって「実り」の多い秋になることを願います。

今月は

「脂質」について

脂質は、少量で多くのエネルギーを生み出す効率的な栄養素です。同じ重さの炭水化物と比べると、2倍以上のエネルギーを作ることができます。

ダイエットや健康の話になると、「油をとらない」「脂肪分カット」などとよく聞きますね。しかし、脂質はエネルギーを蓄え、体温調節の役割をするなど、わたしたち人間にとって大切な働きをします。

見かけだけではなく、体の中から綺麗な大人になるためには、3食バランスよくしっかりと食べて、運動でエネルギーを消費することが大切です。

しかし、とりすぎは肥満や生活習慣病の原因になります。脂質は、カップ麺やスナック菓子などにたくさん含まれているので、摂りすぎに注意しなければいけません。

おやつ選び方や食べ方も考えて、食事内容を見直してみましょう。



Cooking ~さばのソース煮~

※秋に旬を迎えるさばには、DHAとEPAが多く含まれています。(10/7に登場します。)

4人分の材料		作り方
さば切り身	4切	①しょうがは皮をむき、スライスする。 ②鍋に調味料を煮立たせ鯖を入れて落としづたをし、煮汁が少なくなるまで弱火でじっくりと煮込む。 ※さばは、味噌煮などがポピュラーですが、ソースで煮つけるとしっかりした味に仕上がりがはんと合いますよ。
生姜	10g	
さとう	50g	
酒	30g	
しょうゆ	50g	
みりん	25g	
ウスターソース	70g	
酒または水	150g	



青魚を食べて「脳」カUP!!



青魚の油にはDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）が含まれています。

このDHAやEPAには、脳や神経の伝達物質にかかわり、**記憶や学習能力が高まる効果**があるといわれています。

今が旬のさんまやあじやさばなどの青魚に含まれていますよ！



10月の給食より

◇21日…白山めぐみん

ジオパーク給食「ねぎ」



今日の白山のめぐみんは「ねぎ」です。白山市では白山ねぎという名前で、白山市内の各地でつくられています。白山ねぎはやわらかくて甘いので、煮物にするととてもおいしくなります。

◇26日…お話し給食

『ゆでたまごとみーとどろぼーる』



お弁当箱のお城に住んでいるゆでたまご姫とそのお城に忍び込もうとする泥棒3人組「みーとどろぼーる」達のおもしろいお話です。スープの中にはゆでたまごひめも隠れています。

◇28日…旅する給食『イタリア』

イタリアは美しい街並み、歴史的建造物がたくさんあることで有名です。世界遺産は51個もあり、世界ナンバーワンです。給食では、フォカッチャ、ペンネポロネーゼ、ミルファンティ、パンナコッタと全てイタリア料理が登場しますよ♪