

食育だより

10月号

令和4年9月30日
横浜市立茅ヶ崎小学校
校長 高橋美都子
学校栄養職員 穴田 由恵

食欲の秋です。秋は、おいしいものがたくさん出回ります。初秋には、暑い夏の間失われやすいビタミンやミネラル（無機質）を多くふくむ、果物やきのこが旬を迎えます。

そして秋が深まるにつれ、エネルギー源となるでんぷん（炭水化物）をふくむいもや根菜、脂質を多くふくむあぶらののった魚が旬を迎え、冬の寒さに備えようとします。秋に食欲が増すのは自然なことなのかもしれません。

新米の季節がやってきました

新米が出回る時期となりました。お米は、日本型食生活に欠かすことのできない大切な食べ物です。

ごはんのよいところ

自然によくかむ習慣がつく

•ごはんの特徴は、お米を粒のまま食べる事です。粒のためよくかまなければならないので、よくかむ習慣がつきやすい食べ物です。

ゆっくり消化され、腹もちがよい

•お米は、周りが硬い細胞壁で囲まれています。そのお米を粒のまま食べるごはんは、消化・吸収がとても緩やかです。

じつは、太りにくい

•ごはんは、油や砂糖を使わず、水だけを使って炊きます。量の割にエネルギーは低く、ヘルシーな食べ物といえます。

どんな料理にもよく合う

•ごはんの隠れた良さは、どんな料理にもよく合うところです。いろいろなおかずに組み合わせられ、日本の食卓を豊かにしています。

旬の食べ物

さ と い も

山でとれる「やまいも」に対して、里でとれることから「さといも」と呼ばれるようになりました。縄文時代には、主食であったとの説もあるそうで、米より歴史のある作物です。

親いものまわりに子いも、孫いもがたくさんできます。



掘りたてのさといも

旬のさといもを使った「ふくめ煮」

小学校給食より秋を感じる煮物

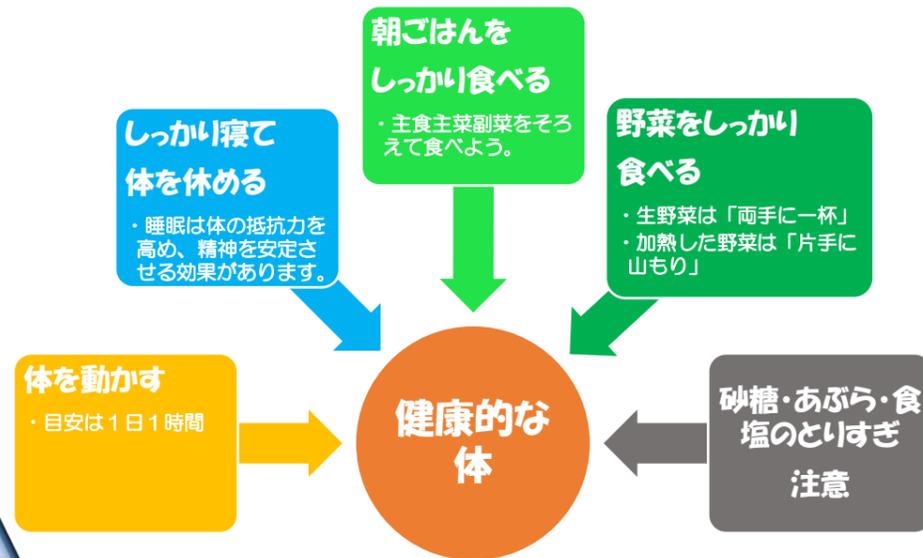
材料	分量（4人分）	作り方
うすらたまご	8個	1. うすらたまごをゆでて、殻をむく。
とり肉	60g	2. こんにゃくを1.5cm角に切り、下ゆでする。
いか	40g	3. にんじんを1cm厚さのいちょう切りにする。
酒	小さじ1程度	4. さといもは、乱切りにして下ゆでする。
凍り豆腐	6g	5. いかは、短冊に切り酒につけておく。
さといも	中サイズ4個	6. とり肉は、小さめ一口サイズに切る。
にんじん	1/2本	7. 凍り豆腐は、水で戻して1.5cm角に切る。
こんにゃく	1/3枚（100g）	8. 煮たてだし汁にとり肉・こんにゃく・にんじんを入れて★の調味料を入れて煮る。
★しょうゆ	大さじ1	9. 煮えたらさといも・いか・凍り豆腐・うすらたまごを入れて煮含める。味を見て、必要なら塩少々で整える。 ※ゆでうすらたまご、とり小間肉、冷凍いか、凍り豆腐(角)を使うと便利です。
★砂糖	大さじ1	
★みりん	小さじ1	
★酒	小さじ1	
食塩	少々	
だし	150g程度	

生活習慣をみなおそう

スポーツの秋です。涼しくなって体を動かすのに気持ちのよい季節です。

大人に多い「生活習慣病」ですが、最近では子どもでもかかる人がでてきました。

「生活習慣病」は、日ごろの食事や運動、休養・睡眠など生活習慣に関連が深い病気です。一度かかってしまうと、一生つきあっていかなければならない病気です。「生活習慣病」にならないために、家族で日ごろの生活習慣を振り返ってみてはいかがでしょうか。



食べるならどっち？

間食にするなら	解説
ポテトチップス 1/3袋 (30g) VS おにぎり 1個 (100g)	どちらも約 170 kcal でも脂質は？ 脂質 (g) ポテトチップス: 18g おにぎり: 2g
炭酸飲料 コップ1杯 (200ml) VS 牛乳 コップ1杯 (200ml)	どちらもコップ1杯 でもカルシウムの量は？ カルシウム (mg) 炭酸飲料: 10mg 牛乳: 200mg
チョコレート 1/4枚 (17.5g) VS バナナ1本 (100g)	どちらも約 90 kcal でも脂質は？ 脂質 (g) チョコレート: 15g バナナ: 1g

間食には、不足しがちな栄養を補える食べ物を選び、お菓子や甘い飲み物は、とりすぎに注意してお楽しみにしましょう。

適切な量を食べる

<適切な量食べて食品ロスを減らそう>

食べる場面で大切なことは、「健康を維持するために必要な量」を知り、実践することです。健康を維持するためのバランスのよい食事を、学校での昼食時間を通して学んでほしいと考えています。

今年度茅ヶ崎小のほとんどの児童は、改修工事期間中のデリバリー式弁当を利用しています。ごはんは1年生から4年生が同じ量、おかずは小学生も中学生と同じ量となっています。どうやって食べたら健康に良い食べ方となるか、10月はそれぞれの学年に応じた食べ方を伝えていきます。

「食品ロス」を考えると「なるべく残さず食べる」となりますが、子どもたちには個々に差があります。苦手なものを残すのではなく、健康を維持するために「必要な量食べて食品ロスを減らそう」と伝えます。

☆☆おうちの方へのお願い☆☆

デリバリー式弁当は、中学校給食を改修期間中に利用できる制度ですが、牛乳がついておりません。そのため小学校給食実施期間中よりカルシウム摂取量が少なくなっております。おやつなどでコップ1杯の牛乳やチーズなどの乳製品、また小魚などでカルシウムを補ってもらえたらと思います。

10月は「世界食糧デー」月間

10月16日は、世界食糧デー。国連が制定した世界の食糧問題を考える日です。世界の一人一人が協力し合い、栄養不良、飢餓などを解決していくことを目的としています。日本ではNGOや国際機関が10月を「世界食糧デー」月間とし、飢餓や食糧問題を解決するために行動することを呼びかけています。

今月の改修期間中のデリバリー式弁当より

「地域で作られた食べ物を食べよう！」地産地消への取り組みで、10月の水曜日は「かながわ産品学校給食デー」として神奈川県内で生産された食材を多く取り入れています。

☆注文について☆

○定期注文の方・・・学校・学年行事等で昼食が**必要のない日**は**自動でカット**されています。

○まとめて注文の方・・・学校・学年行事等で昼食が**必要のない日**は**注文できない日**となっています。