



あさゆう すず 日 中との気温差があり、体調を崩しやすい時季です。健康管理には気をつけましょう。実りの多いこの季節は、お米や果物など農作物の収穫がめじろ押しで、おいしい食べ物豊富に出回ります。よく食べ、よく運動して、心も体もともに実りの多い充実した秋にしていきたいと思います。

よくかんで食べましょう



昔は、「よくかむこと」は子育てやしつけのうえでも、とても大切なこととされていました。しかし、最近では口当たりのよい軟らかい食べ物が増え、「よくかまない子」また「よくかめない子」が増えてきているようです。

なぜ、よくかむことは大切な?



消化の第一歩



食べ物を細かくし、だ液と混ぜ合わせることで消化をよくし、胃腸への負担を減らします。

口内の健康を保つ



だ液がたくさん出て、食後の酸性に傾いた口内を中性に戻します。むし歯をふせぎ、歯も丈夫にします(再石灰化)。

太りすぎの予防



脳の満腹中枢を刺激し、ほどよい量でおなかがいっぱいになります。食べすぎを防ぐことができます。

ストレス解消



よくかむことで脳のストレス反応が抑えられて、リラックス効果が得られます。

脳の活動を活発に



脳への血流がよくなり、集中力や記憶力がアップすることが知られています。

病気の予防



口内に侵入した細菌の活動を抑えます。またよい口内環境は免疫力もアップさせます。



さかな した 魚に親しもう!

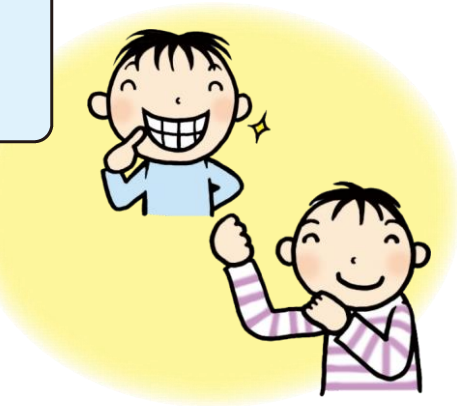


日本の食生活のスタイルが変わり、家庭での魚料理の回数が減って、いわゆる「魚離れ」が進んでいます。給食でも「皮がついているから」「骨があるから」「見た目がいや」といった理由で、魚というと、とかくいやがる子どもをよく見かけます。魚の本当のおいしさや、健康によいすぐれた食品であることがしっかり理解されていないところがあるように思います。秋はさばや戻りがつお、さけなど、食べやすく、あぶらものったおいしい旬の魚がたくさん出回ります。「魚」とひとくりにせず、それぞれの名前も知って、ぜひご家庭でも魚のおいしさを感じ、魚をもっと好きになってもらえたらとてうれしいです。

さかな えいよう 魚の栄養でパワーアップしよう!

カルシウム
ほね は しょうぶ
骨や歯を丈夫にします。

たんぱく質
わたし からだ ち にく
私たちの体の血や肉をつ
ります。魚は一般的に低力
ロリーで高たんぱく質の食
品です。



ふほうわ しぼうさん 不飽和脂肪酸 (DHA・EPA)
せ あお さかな おお ぶく
背の青い魚に多く含まれています。
からだ にはたら きをするあぶらです。

ビタミン
ぎょかいるい せいちよう か
魚介類には成長に欠かせないビタミ
ンB群や冬の健康を守るビタミンDを
多く含むものがあります。

つく 作ってみませんか?

かみかみサラダ

ふだんからかみごたえのある食べ物食べて「かむ力」を鍛えましょう。簡単にできるかみかみサラダです。



ざいりよう にんぶん 材料 (4人分)

- 小松菜.....80g
- しょうゆ.....大さじ3分の2
- さきいか.....16g
- サラダ油.....大さじ1弱
- 焼き豚.....40g
- ごぼう.....80g
- にんじん.....40g

つく かた 作り方

- ①野菜、焼き豚はすべて千切りにしてゆでる。
- ②しょうゆとサラダ油でドレッシングを作る。
- ③①の材料とさきいかを合わせ、②のドレッシングをあえる。

こんげつ こんだて
今月の献立について



しよくよく あき しゅうかく あき きせつ かん こんだて と
○食欲の秋・収穫の秋なので、季節を感じられる献立を取り入れました。

(かつおのあんかけ、さばの煮魚、秋味ごはんの具、きのこスパゲティ、さつま汁)



○旬の食品を多く取り入れました。

(さば、かつお、さつまいも、栗、さといも、しめじ、えのきたけ、りんご、みかん)



ほんもくみなみしょう どくじ こんだて
本牧南小の独自献立



○10日(火)旬のくだもの柿とぶどう(デラウェア)を入れた「秋のミックスフルーツ」をデザートにプラスします。

○23日(月)手作りグレープゼリーのデザートをプラスします。

○24日(火)「さつまいもと栗のあま煮」→十三夜にちなみ、お月見の「ずんだもち」に変更します。

○今月は「世界食糧月間」にちなみ、だしを取った後のかつおぶしやだし昆布を捨てずに「おかかふりかけ」(13日・26日)、「秋味ごはんの具」「ごぼうごはんの具」「ツナそぼろ」に加え、すべて食べきるようにします。



☆一か月を通して、こまつな・さつまいも・たまねぎ・キャベツは市内産の新鮮地場産野菜を横浜農協

から届けてもらいます。



むだにしない。したくない減らそう 食品ロス

買い物は計画的に



健康と持続可能性から選ぶ



適量を食べる



ぶたどん ぐ 豚丼の具

材料	4人分
ぶた肉	150g
たまねぎ	1こ(中サイズ100g)
しめじ	1こ
しらたき	50g
こまつな	1/3わ
油	小さじ1
しょうゆ	大さじ1.5
さとう	大さじ1
みりん	小さじ1
酒	小さじ1

9月に子どもたちに好評だった給食メニューレシピを紹介します!

作り方

- 1 しらたきを3cmくらいに切り、ゆでておく。
- 2 たまねぎはうすぎり・しょうがはみじん切り
こまつなは2cmに切り、しめじはほぐしておく。
- 3 フライパンにごま油を熱し、弱火でしょうがをいため、火を強めて豚肉、たまねぎを炒め、しらたきを入れさらによく炒める。
- 4 しめじ・調味料を入れて煮る。(汁が少し残る程度)
- 5 こまつなを入れ仕上げます。

な あま やさい いた はま菜ちゃん甘みそ野菜炒め

材料	4人分
ぶた肉	150g
あぶらあげ	1まい
ピーマン	2こ
なす	1こ
じゃがいも	2こ(中サイズ60g)
にんじん	1本
ねぎ	1/2本
しょうが	5g
油	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
さとう	大さじ1
みそ	大さじ2
酒	小さじ1
かたくり粉	小さじ1
水	大さじ1

作り方

- 1 あぶらあげは短冊切りにする。
- 2 ピーマン・じゃがいも・にんじんはせん切り
ねぎは斜め切り、なすは、半月切りにして水にさらす
- 3 調味料をまぜあわせておく。
- 4 フライパンに油を入れ、弱火でしょうがを炒め、火を強めて豚肉を入れさらに炒める。
- 5 にんじん・じゃがいも・なす・ピーマン・ねぎの順にいため、火が通ってきたら合わせ調味料を加える。
- 6 水溶き片栗粉でとろみをつけ仕上げます。