

# しよくいく 食育だより10月号



令和4年10月6日  
横浜市立新鶴見小学校  
校長 佐藤 朗子  
栄養教諭 金子 亮子

すつきりと澄んだ空が広がり、気持ちの良い季節になりました。スポーツ・行楽・芸術・読書、そして実りの秋の本番です。スポーツフェスティバルもありますので、毎日健康に過ごし、秋を楽しみましょう。

## 献立について 10月の献立の特色を紹介します。

- ・食欲の秋、収穫の秋を感じられる献立にしました。…きのこスパゲッティ(5日)、さばの煮魚(12日)、ふくめ煮(18日)、さつまい(20日)、かつおのあんかけ(27日)
- ・十三夜(10/8)にちなんだ献立…さつまいもと栗の甘煮(6日)
- ・「我が家の自慢料理」入賞作品を取り入れました。…凍り豆腐のみそ汁(12日)
- ・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、しめじ、えのきたけ、りんご、みかん



## 自校炊飯 米飯の日に2学年ずつ、学校でご飯を炊きます。スチームコンベクションオーブンを使います。

- 3日(月) 5・6年「麦ごはん」 14日(金) 3・4年「はいがごはん」
- 25日(火) 7組(基準献立のはいがごはんから変更して)「ごはん」
- 28日(金) 1・2年「麦ごはん」

## 独自メニュー

24日(月)の基準献立に「ブルーベリーゼリー」を追加します。

10月10日の「目の愛護デー」にちなみ、目によいと言われている「ブルーベリー」を使用したゼリーを出します。

【原材料:ブルーベリー果汁(濃縮還元)、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、砂糖、ぶどう糖、水、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、ビタミン C、乳酸Ca、クエン酸鉄Na、香料】

## くだもの果物がおいしい季節です

### 旬の果物チェック表

旬とは、よくとれて味がもつともよい時季のことです。果物の旬を見てください。

しらぬひ (デコポン) いちご ゆず きんかん	びわ きよみ みかん	さくらんぼ すいか りんご	ブルーベリー メロン もも ぶどう かき なし	通年(輸入) パナナ オレンジ グレープ フルーツ パイン アップル
----------------------------------	------------------	---------------------	--	--

13日の給食に使用

31日の給食に使用

## スポーツの秋に必要な栄養素は?

わたしたちは、食べ物からエネルギーや栄養素を得て、成長したり体を動かしたりしています。運動量が増えれば、その分、エネルギーや栄養素の必要量は多くなります。毎日3食をきちんと食べましょう。また、疲労を翌日に残さないことも大切です。



## 疲労回復に役立つ栄養素

### ビタミンB<sub>1</sub>

体の中で糖質がエネルギーに変わるために必要な栄養素です。豚肉や豆類などに豊富に含まれています。



### アリシン(硫化アリル)

糖質がエネルギーにかわるのに必要なビタミンB<sub>1</sub>の吸収を助けます。にんにくやねぎ、にらなどに豊富に含まれています。

