



バランスイ〜ナちゃん

給食だより



令和元年10月25日
横浜市立一本松小学校
校長 小原 健人
栄養士 中務 末乃

朝晩、冷える日も多くなってきました。昼間との気温差で体調を崩しやすいです。風邪などひかないように、衣服で体温を調節し、うがいや手洗いをこまめに行いましょう。

また、栄養バランスのとれた食事をとり、十分休むことも大切です。

11月は地産地消月間です！

地産地消とは、地域で作られた食べ物を、その地域の人を食べるという意味です。地産地消は、近くで作られているものを食べるので、新鮮なものを味わうことができます。トラックで運ぶ距離が短いので、燃料が少なくすみ環境を守ることもつながります。横浜市や神奈川県で作られたものを食べることが地産地消です。11月は特に横浜市内や神奈川県で収穫された「はま菜ちゃん」を献立に取り入れました。

- はま菜ちゃん料理コンクール受賞作品「はまなちゃんたっぷり野菜の豆乳みそスープ」「はまなちゃん友達丼」を取り入れました。横浜で生産量の多い野菜（キャベツ、だいこん、こまつな）を料理に使います。

特別献立

- 7日（木）菊花ご飯を実施します。
- 16日（土）オリンピック・パラリンピック給食ピロシキ（ドッグパン）
ボルシチ
牛乳
みかん（神奈川県産）を使う予定です。
- 20日（水）フルーツジュレを実施します。



今月の給食目標

- 係や当番に進んで協力しよう
- ・身のまわりをきれいにする
- ・当番以外の人も協力する
- ・準備・後片付けを効率よく行う

11月8日 いい歯の日

1日分の食事が主食、副菜、主菜、牛乳、乳製品、果物を組み合わせてバランスよく摂りましょう。

「主食をごはんにすると、パンなどにくらべていろいろな食品や、さまざまな味つけのおかずと相性がよいため、主菜や副菜の組み合わせがひろがるのでよい。」と、ある日の給食ニュースに掲載されていました。ごはんは粒のまま食べるので、よくかむことにより、ゆっくりと消化・吸収され満腹感が持続し、腹持ちがよく、肥満の予防にもなります。よくかむことにより口の中で、しっかりと味わうことができ、だ液が出てむし歯予防になったり、脳を活性化したり、よいことがふえるのです。毎日の給食時間でも、しっかり「かむこと」「味わうこと」を指導しています。



横浜野菜の直売市



みなとみらい農家朝市〈休日お散歩コースの隠れスポット〉

みなとみらい地区の高島中央公園にて、毎月第4日曜日にとれたて新鮮な横浜農産物を販売しています。売り手は、横浜の元気な生産者自身！新鮮で美味しい横浜の農産物でああなたの食卓を彩ってください。

横浜市環境創造局のHPに詳しくてております。

給食委員会取組紹介

子ども達の成長や食欲にともない少しずつ給食の残量も減ってきています。

給食委員会の児童は、「**栄養黒板**」や「**パクパクだより**」を担当しています。昇降口に毎日の献立をお知らせしています。食品を「赤色・黄・緑色」と3つの主な働きに分類しています。食事の大切さや食品の知識を身に付けて、これからも給食を余さず食べて欲しいと思います

おなかの中から元気に

さつまいも、だいこん、れんこん、ごぼう、にんじん、かぶ・・・

これからの季節は土のなかで育つものがおいしくなります。

サクサクした「れんこんのきんぴら」、ホクホクした「さつまいもとりんごの甘煮」、コトコト煮た「かぶのスープ煮」など、考えただけでも体が暖かくなってきますね。寒い冬に向かってこのような根菜類を食べると根っこのパワーで体が温まり、風邪に対する抵抗力もつくようです。旬の頃の食材はビタミンやミネラルもあり、特に根菜類は**食物繊維**も豊富にあるので積極的に食べるように心がけるとよいでしょう。



食物繊維は、野菜や海藻、芋、納豆、穀物などの植物性食品に多く含まれています。食物繊維は腸の中で水を吸って腸壁を刺激し、腸の運動を促すとともに有害物質も取り除いて、体の外に出す働きもします。**食物繊維**の多い食品を摂り、生活リズムを整え、おなかの中から元気な体を作りましょう。給食室では、「大学芋」や「さつまいもの甘煮」として登場します。皮の部分に栄養があることから、皮を少し残して調理します。

食物繊維の効能

- *便秘予防
- *大腸がん予防
- *生活習慣病予防
- *肥満予防

納豆のネバネバの正体

納豆菌の細菌は100℃の熱で死滅します。納豆菌は栄養がある環境で、胞子を形成します。胞子は熱に強く、その状況でも生き延びることができます。(余り熱いご飯の上にかけて食べると有用成分が薄れます。)このアミノ酸の一種がポリグルタミン酸と言い、あのネバネバの正体です。保湿効果があり肌を守る効果があります。血栓を溶かす作用があり、血液をサラサラにしてくれること請け合いです。納豆は様々な成分を含み高タンパク質で体に有益な影響を与えてくれます。

すごい納豆(大豆の栄養)

- 1 大豆は畑の肉と言われたたんぱく質を多く含んでいる。
- 2 消化がよくたんぱく質が高い。
- 3 豊富なビタミンが含まれ、整腸作用がある。

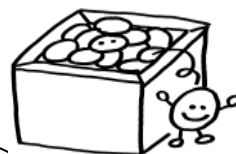
サポニン ・抗酸化作用、生活習慣病の予防
 ムチン ・ネバネバが細胞の若さを保つ
 イソフラボン・女性ホルモンの代わりをする
 納豆キナーゼ・納豆のネバネバに含まれる部分
 血栓予防・動脈硬化予防
 アグリコンイソフラボン・免疫力UP

サポニン

イソフラボン

ムチン

リジン



大豆たんぱく

納豆キナーゼ

ミネラル

食物せんい