

しよくいく 食育だより10月号



令和5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

やっと朝晩に少し涼しい風を感じられるようになってきました。暑い夏の間にはできなかったことを楽しむ秋にしたいですね。スポーツ・行楽などで体を動かし、読書にも取り組みましょう。また、食べ物がおいしくなる実りの秋でもあります。14日(土)にはスポーツフェスティバルも控えていますので、いろいろな食べ物をバランスよく食べて、たっぷり睡眠をとって、毎日健康に過ごしましょう。

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。…かつおのあんかけ(12日)、きのこスパゲッティ(13日)、秋味ごはんの具(12日)、ふくめ煮(30日)、さつま汁(31日)
- ・十三夜(10/27)にちなんだ献立…さつまいもと栗の甘煮(27日)
- ・旬の食品を多く取り入れました…さば、かつお、さけ、さつまいも、栗、しめじ、えのきたけ、りんご、みかん

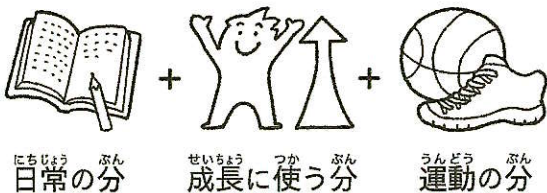
自校炊飯 米飯の日に2学年ずつ、学校でご飯を炊きます。スチームコンベクションオーブンを使います。

4日(水)	1・2年	「はいがごはん」	11日(水)	7組・6年	「ごはん」
17日(火)	5年	「ごはん」	23日(月)	3・4年	「麦ごはん」

スポーツの秋の食事は…

食事でエネルギーや栄養を しっかりとりましょう

スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとりましょう。



日常の分

成長に使う分

運動の分

スポーツの疲れを
残さないために

疲労回復に役立つ栄養素



ビタミンB₁

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B₁の吸収を助けます。んにくやねぎ、にらなどに豊富に含まれています。

豚肉を使った給食:

肉じゃが、
タンタンスープ、
サンマー丼の具

んにくを使った給食:

きのこスパ
ゲティ、タンタン
スープ

大豆を使った給食:

チリコンカーン、
だいず
大豆とじゃこの炒りに

ねぎを使った給食:

ハンバーグ和風ソース、
豚汁、かきたま汁



寝ることも大切
です

今回は、かぼちゃの種類と栄養を紹介します。

先日せんじつの教室での出来事できごとです。朝あさの食育タイムで、2年生が野菜のイラストに色を塗ぬっていました。何色なにいろに塗ぬっているのかななどのぞいてみると、かぼちゃの色をオレンジに塗ぬっている児童がたくさんいました。丸ごとのかぼちゃは今いまはスーパーでもあまり見かけないので、はじめは「中身の色を間違まちがって塗ぬってしまったのかな。」と思いました。でも子どもたちに確かめても、「かぼちゃの皮の色はオレンジで間違まちがいない。」と言いいます。私わたしが知しっているかぼちゃは皮が緑かわみどりなので不思議な気持ちになりました。でも、よく考かんがえてみたら、わかりました。子どもたちが知しっている丸ごとのかぼちゃはハロウインの装飾そうしよくに使用するオレンジ色しよくのかぼちゃなのです。調べてみたら「ペポかぼちゃ」という種類しゆるいだそうです。「ペポかぼちゃ」にも数種類すうしゆるいあって、食用として食べられるものもあるそうです。かぼちゃは夏なつが旬しゆんの野菜で、10月の給食きゆうしよくにも登場とうじようしないのですが、かぼちゃがたくさん街まちにあふれる季節きせつなので紹介しょうかいします。お家で話題うち わだいにしてください。

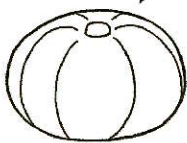
栄養豊富な かぼちゃ

かぼちゃは、β-カロテン、ビタミンE、Cなどが豊富ほうふに含まれた野菜やさいです。β-カロテンは、体内でビタミンAにかわり、皮膚ひふや粘膜ねんまくを保護する作用さようがあります。かぜ予防よぼうに食べたい食品しょくひんです。

かぼちゃの種類

西洋かぼちゃ

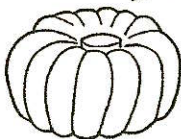
日本にほんで多く流通りゆうつうし、甘みあまが強く、ほくほくしています。天ぷらてんぷらなどに向いています。



皮の色は主に緑、果肉は濃い黄色

日本かぼちゃ

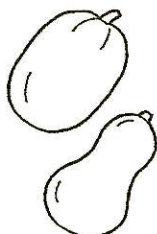
淡泊たんぱくな味で、ねっとりとした果肉かにくです。だしがしみやすく、煮物にものなどに向いています。



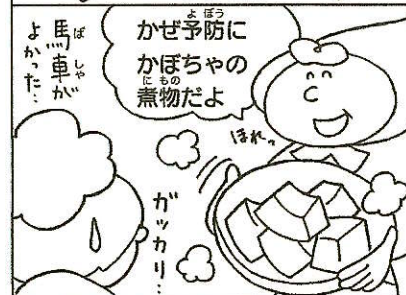
皮の色は主に緑

そのほか

そうめんかぼちゃきんし（金糸瓜うり）やバターナッツ、コリンキー、ズッキーニなどがあります。



かぼちゃとシンデレラ



出典：
新食育ブック③

かぼちゃは保存性ぼぜんせいが高いたか（腐りにくい）ので冬まで長持ちながもちします。日本では昔から12月の冬至とうじにかぼちゃを食べるとかぜをひかないといわれています。給食きゆうしよくにも12月に登場とうじようします。