

10月 給食だより

荒川区立第四峡田小学校

令和6年度 10月号

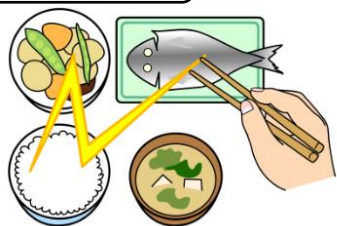
校長 宮原 典子

栄養士 酒泉 広子

秋は、さつまいもや栗、きのこや柿など、おいしい食べ物が収穫される季節です。秋は「スポーツの秋」や「読書の秋」といわれるほど、運動や勉強に取り組むのによい季節です。しっかり食べて、秋を楽しみましょう。

☆10月の給食目標…バランスよく食べよう☆

いなずま食べ



10月の給食目標は、「バランスよく食べよう」です。バランスよく食べる食べ方の一つに「いなずま食べ」があります。「いなずま食べ」は「ごはん→主菜→ごはん→副菜」というように、ごはん(主食)とおかず(主菜や副菜)を交互に食べる食べ方です。ごはんやおかずを全く食べずに残してしまうことがなくなるため、バランスよく食べることができます。

☆おいしい新米の季節になりました！☆

秋は新米が出回り、お米がおいしい季節です。「新米」と表示されているものは、生産された年の12月31日までに容器を入れたり、包装されたりした米です。

新米は、水分量が多くて粘り気とつやがあり、香りがよいのが特徴です。米の主な成分である炭水化物は、脳や体を動かすために大切なエネルギー源です。

給食でも、順次新米に切り替わる予定です。新米ならではのおいしさを味わいながら、しっかり食べましょう。

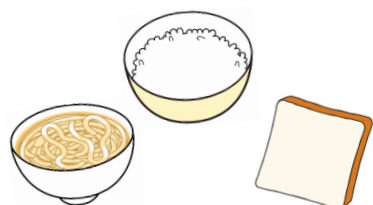


ごはんを噛むとなぜ甘い？

ごはんをよく噛んで食べると、甘味を感じます。これは、唾液に含まれる消化酵素の働きで、炭水化物がブドウ糖に分解されるためです。また、ごはんをよく噛むことは、ごはんをおいしく感じるだけでなく、脳の働きを活発にしたり、むし歯を予防したり、胃腸の働きを活発にすることにもつながります。



ごはんは腹持ちがよいの？



「ごはんは太りやすい」というイメージがありますが、主食となる食品の「パン」や「めん」と比較すると、体内での消化・吸収が緩やかで、腹持ちがよいという特徴があります。ごはんを主食とすることで、おやつを食べ過ぎや脂肪の蓄積による肥満を防ぐことができます。

☆賞味期限と消費期限を知ろう☆

10月は食品ロス削減月間です。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。賞味期限はおいしく食べることができる期限(未开封の場合)で、消費期限は過ぎたら食べない方がよい期限です。

期限表示の意味を正しく理解すれば、食品ロスを防ぐことができます。

すぐに食べられなくなるわけじゃないよ！



賞味期限

過ぎてしまったら食べないでね！



消費期限

☆給食レシピ～手作りのいのちの佃煮☆

食品名	1人分量 単位	4人分量 単位	調理方法等
ほしのり	1.2 g	4.8 g	①のりは小さくちぎり、水でふやかしておく。 ②調味料を加え、弱火でじっくり、とろっとするまで煮る。 ※のりの形が崩れるまで、水分を足しながら煮る。
水	12 g	48 g	
上白糖	0.8 g	3.2 g	
しょうゆ	1.5 g	6.0 g	
本みりん	0.5 g	2.0 g	
酒	0.7 g	2.8 g	

※「1人分量」は中学年の量です。大量調理のレシピのため、調味料の量や水分量、加熱時間等は調節してください。

☆10月の献立について☆

9日 6年生連合運動会応援献立(豚肉と野菜のスタミナ丼)

豚肉に多く含まれる「ビタミンB₁」は、炭水化物をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。しっかり食べて、6年生を応援しましょう！

10日 目の愛護デー献立(手作りブルーベリージャムサンド)

ブルーベリーには、目の健康によい栄養素として知られている「ビタミンA」や「アントシアニン」が含まれています。ブルーベリージャムは、国産のブルーベリーを使用して、給食室で手作りします。

15日 十三夜献立(栗ご飯・お月見団子汁)

十三夜は別名「栗名月」とも呼ばれています。給食では、十三夜にちなんで、旬の栗を使った栗ご飯と、手作りの白玉団子が入ったお月見団子汁を食べます。

25日 世界の料理～韓国～(魚のヤンニョムソースがけ・チャプチェ)

ヤンニョムは薬味や香辛料などを混ぜ合わせた韓国の合わせ調味料です。給食では、揚げた白身魚にかけて食べます。また、韓国春雨を使用してチャプチェを作ります。

31日 鹿児島県の郷土料理(鶏飯)

鶏飯は、鶏肉、しいたけ、卵などの具をごはんのにのせ、出汁をかけて食べる、鹿児島県の郷土料理です。江戸時代に薩摩藩の役人をおもてなしするために作られるようになったといわれています。