

給食だより 10月号

10月の給食目標 ◎ 体をつくる食べ物を知ろう

平成30年度

紫波町学校給食センター

Main table with columns for Date (日曜), Dish Name (献立名), Energy (kcal), Protein (たんぱく質), Fat (脂質), Carbohydrate (糖質), and Ingredients (材料). Rows include various school lunches like 'McDonald's', 'Vegetable Stew', and 'Chicken Curry'.

* 献立表の食品名は、基本的に含有量が2%以上のものを表示しています。 * 献立は都合により変更することがあります。 * 減量ごはん：汁物やおかずの栄養価に応じて、エネルギー量を調節するため、ご飯の量を減らしています。

学校給食は、放射性物質濃度の測定をしています。測定結果は、紫波町のホームページでご覧頂けます。

* 本日の食品は紫波町産の予定です。



月 <Monday>	火 <Tuesday>	水 <Wednesday>	木 <Thursday>	金 <Friday>
<p>1 <栗> 秋の味覚の代表である栗は、世界の色々な地域に広く分布しています。粒が大きい日本栗は、栗ご飯や栗きんとんに、また小粒の中国栗は渋皮が離れやすいので甘栗に、ヨーロッパ栗はマロングラッセのようなお菓子などに使われます。給食で人気のタルトも、今日は秋らしくさつまいもと栗のタルトです。</p>	<p>2 <栄養素の相性> 食品にはそれぞれ相性があり、調理法を工夫することで消化吸収を高めることができます。ビタミンAは油と合わせると吸収が高まります。鉄はビタミンCと組み合わせると吸収がよくなります。カルシウムはビタミンDと組み合わせると効果的に体に取り込まれます。偏りなく、色々な物を組み合わせると多くの栄養素を取り込むことができます。</p>	<p>3 <体を作る食べ物①> 私たちの体は約60%が水分です。次に多いのが筋肉や皮膚、爪や髪の毛、内臓などを作っているたんぱく質です。成長するためには欠かせない栄養素のひとつで、今日の給食では汁物のエビ、シューマイの鶏肉、八宝菜の豚肉、いか、かまぼこなどに含まれています。体を作るためには、汁物、主菜、副菜をご飯と組み合わせるようしましょう。</p>	<p>4 <星山小学校希望献立> 今日は星山小6年福士明彦さん、照井楓さんが家庭科の学習で考えた献立を組み合わせました。テーマは「風邪予防」と「和食」で考えてくれました。栄養やいどり、味付けなどを工夫して考えた献立です。これから寒くなっていく季節、食事の内容を考えて体の中から風邪予防をしたいですね。</p>	<p>5 <体力づくりと食事> 10月8日は体育の日です。それぞれの学校でもマラソンやクラブ活動で体力づくりに取り組んでいると思います。体づくりのためにはバランスのよい食事が大切で、プロのスポーツ選手は主食・主菜・副菜・汁物に必ず牛乳か乳製品や果物をつけます。今日は牛乳の他に、ハンバーグにチーズが入っています。</p>
<p>8 <体育の日> </p>	<p>9 <体を作る食べ物②> 体づくりのためには、「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳や乳製品・果物」を組み合わせることが大切ですが、牛乳や乳製品をなぜ組み合わせるのでしょうか。牛乳には体を支える骨を強くするカルシウムと体の組織を作るたんぱく質の両方が含まれているからです。食事で骨や筋肉を強くし、練習を組み合わせると体づくりをしましょう。</p>	<p>10 <目の愛護デー給食> 10月10日は目の愛護デーです。人間は情報の約80%以上を視覚から取り入れているため、目には思っている以上に負担がかかっています。目の疲れを改善するためには、ビタミンAやアントシアニンなど食品に含まれる栄養素が効果があるとされています。今日はかぼちゃやいんげん、にんじん、プリリーなど、目を守ることを意識した食品を使っています。</p>	<p>11 <チヂミ> チヂミは韓国料理のひとつで様々な食材を溶いた小麦粉と合わせ、平にして焼いた粉食です。韓国では「ジョン」と呼ばれることが多い料理です。韓国料理店で出されるほか、「チヂミの粉」が売られるなど、日本でも一般的に知られる料理となっています。キムチやピビンバなど、韓国料理を口にする機会も多くなりました。給食で世界の味を楽しみましょう。</p>	<p>12 <紫波町の食材・りんご> これからの季節は、紫波町でとれたりんごが給食にも出てきますが、りんごにもいろいろな種類があります。赤、黄色、みつが入っている物、酸味がある物など、食べくらべて好みのりんごを見つけてほしいですね。給食では種類を変えながらりんごを出していきます。町内には10か所の産直がありますので、足を運んでみましょう。</p>
<p>15 <一膳分の米> 私たちが食べている1膳分のごはんは、約三千粒の米だと言われています。では一体、何粒の米を植えれば三千粒の米がとれるのでしょうか。1粒の米から250~300粒の米がとれるそうです。つまり1膳分は約10粒の米から生まれた命のつながりです。命のつながり、地域の恵みに感謝して食べましょう。</p>	<p>16 <体を作る食べ物③> 体を作るための栄養素といえば「たんぱく質」と「無機質」です。無機質の代表である栄養素がカルシウムで、牛乳に多く含まれます。骨や歯を強くしたり、イライラをしずめる働きもありますが、牛乳の加工品でもカルシウムをとることができます。今日は主菜にチーズを使っています。成長期に欠かせないカルシウムですが、不足しやすいので意識してとりましょう。</p>	<p>17 <野菜の保存方法> 野菜には冷蔵庫に入れた方がいい物と入れない方がいい物があります。なすやいも類は冷蔵庫に入ると低温障害が起きて黒く変色してしまいます。ほうれん草などの葉物は、水分が必要なので湿らせた新聞紙で包むと鮮度を保てます。食品の保存場所を考えて無駄をなくすようしましょう。</p>	<p>18 <岩手の食材・きび> 今日の副菜に使われている「きび」は雑穀の一種で、国内生産量の約50%以上を岩手県が占めています。雑穀は粒が小さく、控えめな存在ですが、昔は主食がわりに食べられていた「ひえ」、洋食にも向く「あわ」、ひき肉のような食感の「たかきび」もあります。健康ブームで注目されている雑穀を取り入れましょう。</p>	<p>19 <食育の日・よかむ給食> かみごたえのある食品というと、するめを思い浮かべる人が多いと思いますが、今日のカツに使われている豚ヒレ肉もかみごたえのある食品です。また、サラダのごぼうは、食物繊維が多く、かみごたえがあるので、よくかんで食べましょう。ドライブルーもついていて、かむことを意識して、飲み込む前にあと少しかんでみましょう。</p>
<p>22 <すがたを変える大豆①> 大豆は肉と同じような栄養が含まれるので「畑の肉」とよばれています。大豆に含まれるたんぱく質が私たちの体を作ってくれますが、豆は苦手な人もいます。でも、私たちは食事の中で大豆製品を食べることが多く、今日の給食でも、4種類の大豆製品が使われていますが、どれかわかりますか。油揚げ、みそ、枝豆、高野豆腐です。</p>	<p>23 <ビタミンについて> 給食では毎日副菜がつかますが、副菜に多く含まれる栄養素はビタミン類です。たとえば今日のサラダでは、緑黄食野菜のプロッコリーにはビタミンA、その他の野菜であるだいこん・キャベツ・ホールコーン、そして果物の果汁を使ったドレッシングでビタミンCがとれるようになっています。体の調子を整える食品である野菜や果物を食べてビタミンをとるようにしましょう。</p>	<p>24 <すがたを変える大豆②> 食品は加工をすることで様々な形に姿を変えることは小学校3年生の国語で学習します。特に日本では昔から大豆の加工が行われており、みそやしょうゆなど食事に欠かせないものになっています。今日の給食でも、副菜には水煮の大豆、汁物に豆腐とみそを使いました。和食の時は特に大豆の加工品が多く使われています。毎日の給食で探してみてください。</p>	<p>25 <岩手の食材・米> 新米の季節がやってきました。給食で使っている米は紫波町産の「ひとめぼれ」という品種ですが、この他にも「いわてっこ」「どんびしやり」「銀河のしずく」「金色の風」など、たくさんの種類があります。それぞれの米によって味や食感も違います。エネルギーのもとになる米に、体を作るためのおかずを組み合わせ、よくかんで味わって食べましょう。</p>	<p>26 <減塩・適塩の日給食> 皆さんは給食を食べた時、味が薄いと感じますか？給食の塩分量は小学校で2.5g、中学校で3gと決められていましたが、8月からこれが見直され、小学校2g、中学校2.5gになりました。これは日常的に味の濃い物を食べる機会が多く、塩分量のとり過ぎによる病気の割合が増えたためです。2gの塩分で味付けするのはとても難しいですが、今後も減塩を心がけていきます。</p>
<p>29 <いわて鶏肉の日> 10月29日は、「いわて鶏肉の日」です。県内には多くの鶏肉飼育農場があります。鶏肉は皮をのぞくと低脂肪、高たんぱくで、肉の中ではエネルギーも低めです。今日は中華風にあまず甘酢あんをかけました。そして今日から来月まで、紫あわせお29給食月間が始まります。県産の肉を味わって食べましょう。</p>	<p>30 <体をつくる食べ物④> 体を作る食べ物には肉や魚、豆、乳製品などがあり、たんぱく質や無機質が含まれています。では、今日は、どれが体をつくる食べ物かわかりますか。ほっけ、豚肉、牛乳などがありますが、その他、海藻類も無機質が多い食品です。また、なるとは魚の加工品なのでたんぱく質が含まれています。おかずや乳製品もしっかり食べましょう。</p>	<p>31 <かぼちゃ> 今日はハロウィンなのでかぼちゃプリンにしました。みなさんはかぼちゃを切った中を見たことがありますか。かぼちゃの中には糸状のワタがあり、そのワタが種と実をつなげています。人間で言うところの腸と同じような役割になります。栄養価が高く、育てやすく保存のきくかぼちゃは、風邪を予防する効果があるために12月の冬至にも使われます。</p>	<p>【お家の方へのお知らせ】 10月31日は、学校給食費の第6期の納期限です。</p>	

