

10月の給食だより



平成 27 年 10 月
深谷市立八基小学校

朝晩と涼しく過ごせるようになり、いよいよ秋本番ですね。
秋といえば、スポーツの秋、読書の秋、そして食欲の秋ですね。芋やさんまやきのこなどの旬の食材は味もよく、栄養価も高いです。積極的に食べるように心がけましょう♪

秋のおいしい食べ物

【サンマ】

サンマの栄養で優れているのは、**タンパク質**です。牛肉やチーズより質が優れています。魚に含まれる **DHA** は脳に働き**学習能力を高める効果**があります。

苦い味が特徴の**腹わた**には**ビタミン A**（目の健康維持や皮膚・粘膜の免疫力向上）が豊富に含まれています。

サンマは**胃腸を温め、疲労回復に効果**があります。夏で冷たいものを食べすぎて胃腸が疲れた方におすすめの食材です。

☆おすすめの食べ方☆

炊き込みご飯や煮物にすると丸ごと食べられます。



【サツマイモ】

熱に強い**ビタミン C**が豊富です。また**ビタミン E**は玄米の2倍、**コレステロールに強い食物繊維**も豊富です。サツマイモは**消化器系の働きを高めて、胃腸を丈夫に**します。

☆おすすめの食べ方☆

栄養を丸ごと食べるには**焼くのが一番**です。そのため**焼き芋**は適した料理です。

また**煮るときにショウガ**を加えると消化器系が強化され、**レモン**を加えると消化器の機能が高まります。



【きのこ】

きのこ全体に共通して言えるのは、**低カロリーで食物繊維が豊富**であるということです。きのこの食物繊維は、おなかをいっぱいにして食物の消化吸収を緩やかにするので、**満腹感が長持ちし、それだけ間食や食べ過ぎの危険を減らす**ことができます。

そして**便秘解消**にもおすすめです。小学生から便秘に悩まされている人は多いという新聞記事も出ています。きのこを積極的に食べれば食物繊維を補えるだけでなく、おなかも満たせて**ビタミン D**や**ビタミン B 群**などの**ビタミンも摂る**ことができます。

☆おすすめの食べ方☆

きのこは**サッと素早く加熱**したほうが**有効成分**をとりやすく、**香りや歯ごたえも残ります**。加熱の際は肉や野菜など、火が通りにくいものを先に加熱し、きのこは後から加えるのがおすすめです。





【ブルーベリー】



ブルーベリーや黒豆などに含まれるアントシアニンは、目の網膜にある細胞を活性化させる働きがあり、疲れ目や視覚機能の改善効果が期待や視覚機能の改善が期待できます。疲れ目は頭痛や肩こりの症状を招くこともあり、日頃からからバランスのとれた食事が大切です。

～疲れ目対策には～

- バランスのとれた3回の食事を心がける。
- ビタミンAの多い肉や野菜を食べる。
- 赤・オレンジ色の野菜を少量の油と調理する。
- ブルーベリーなどをデザートに。

『ブルーベリーパンケーキ』目の愛護デーの日に給食で出す人気のパンケーキです。



(材料) 1人分

ホットケーキミックス…30g

ブルーベリー…5g (冷凍の方が甘さがあります。)

牛乳…20g

卵…5g

粉チーズ…2g

上白糖…2g (砂糖はお好みで調節してください。)

- 全ての材料を混ぜて、アルミカップに入れ、オーブンで焼きます。

『給食試食会のお知らせ』

八基小学校では6年生の修学旅行の日に、保護者様を対象にした給食試食会を行っています。

そこで給食の時間に、子供たちと同じように配膳や下膳を体験して頂きます。

写真は、去年体験して頂いた方の様子です。



体験して頂いた方からは、たくさんのご感想を頂き、皆さん楽しい給食を過ごして頂いたようです。

そして給食を通じて、お子様との会話も増えたというご意見も頂き、とても嬉しかったです。