

平成29年度

# 10月食育だより

練馬区立 中村小学校



早寝早起き朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク

秋風が吹き、空気がすんできました。気候がよく充実した気分ですごせる季節の到来です。スポーツ、行楽、芸術、読書、そして実りが楽しみな秋です。日中は、まだ暑いものの朝晩は涼しくなってきました。毎日の食事や睡眠をしっかりと風邪などをひかないようにしましょう。

## スゴイぞ「サンマ」の栄養!!

秋といえばサンマ。昔からスタミナ補給として知られています。秋のサンマは脂がのり味だけでなく栄養成分も多く含まれています。今回は、サンマの栄養について考えてみましょう。

### ○【脂肪】EPA(エイコサペンタエン酸)・DHA(ドコサヘキサエン酸)

サンマ 1尾(約150g)には36.9gの良質な脂肪が含まれています。特に注目されているのが、EPAやDHA脂肪酸で、からだにより働きがあります。

**EPA(エイコサペンタエン酸):** 血液をきれいにしたり、中性脂肪を減らすなど、生活習慣病予防にも効果があるといわれています。アレルギー症状の改善にもよい働きがあります。  
注: IPA(イコサペンタエン酸)ともいう。

**DHA(ドコサヘキサエン酸):** 血液をきれいにしたり、中性脂肪を減らします。その上、DHAには学習能力や記憶力により働きがあります。



月刊「学校給食」より

### ○ タンパク質

アミノ酸も、私たちのからだに必要な栄養素ですが、私たちのからだでは必要な分だけつくることのできない種類(=必須アミノ酸)があり、食べ物から取る必要があります。サンマのタンパク質にはその必須アミノ酸がたくさん含まれています。

また、血合いに多く含まれるタウリンは、アミノ酸の一種で、コレステロールを減らすとともに、血圧を下げたり、肝臓の解毒作用にも役立ちます。

### ○ ビタミンD

サンマにはカルシウムの吸収に役立つビタミンDがたくさん含まれています。サンマの塩焼き1尾には1日に必要な量の約5倍含まれています。

### ○ ビタミンB12・ビタミンE

ビタミンB12は、葉酸とともにヘモグロビンの合成を助けて正常な赤血球をつくり、悪性貧血の予防に効果があります。

また、ビタミンEは血管内にコレステロールや脂肪が沈着するのを防ぎ、血管をしなやかに保つ働きがあり、血行もよくなります。

10月16日(月)は「世界食料デー」

## 世界の食を考える1ヶ月

10月16日は「世界食糧デー」です。国連が制定した世界の食糧問題を考える日です。世界食糧デーのある10月を「世界食糧デー」月間として、様々なイベントなどが行われます。

世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料は生産されていますが、8億4200万人が飢えています。一方で、たくさんの食べ物を輸入しながら、たくさんムダにしている状況も見られます。すべての人が安全で栄養のあるものを十分に食べられるように、「世界食糧デー」月間をきっかけに、私たちに何ができるかを一緒に考え、できることから始めてみませんか。

### 給食の食べ残しを減らそう!

本校では、毎日給食の食べ残しを計量しています(牛乳含)。それぞれの食べ残しは少量でも、年間になると9.2トン(ごみ収集車4.5台分)にもなります。

体調や体質などで食べられない、やむを得ない事情で食べる時間がなかったなどの場合もありますが、もし好き嫌いで残しているのであれば、あと一口頑張って食べてほしい。・・・と捨てられる食べ物を見ながら思います。栄養バランスの面でももちろんですが、目の前の食事が実は世界の食事情につながっているということ、世界食糧デーをきっかけに、考えてみてはいかがでしょうか。

世界食糧デーの給食では、日本が昔食糧難であった時の食事をもとに、雑穀(五穀)やさつまいもを使ったご飯、小麦粉で作ったやすいとんを入れたすいとん汁、頭、骨まで残さず食べられ無駄のないししゃもとり入れたメニューをとり入れました。

### 10月の献立から

4(火) 中秋の名月(芋名月)です。

月がきれいに見える季節になりました。かぼちゃ、白玉粉、豆腐で団子をつくり月見団子汁を作ります。



10日(火) 目の愛護デーです。

ブルーベリーソースをかけたゼリーを作ります。ブルーベリーの紫色はアントシアニンという色素で目の健康に良い成分です。

30日(月) 31日(火)はハロウィンです。

かぼちゃを使ってサクサクパイを作ります。



31日(火) 11月1日(水)は開校記念日です。

開校70周年をお祝いしてお赤飯を作ります。日本ではお祝い事にお赤飯を配ったり、食べたりする習慣があります。