



10月給食だより

平成26年10月1日

練馬区立向山小学校

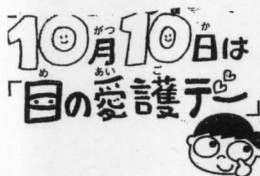
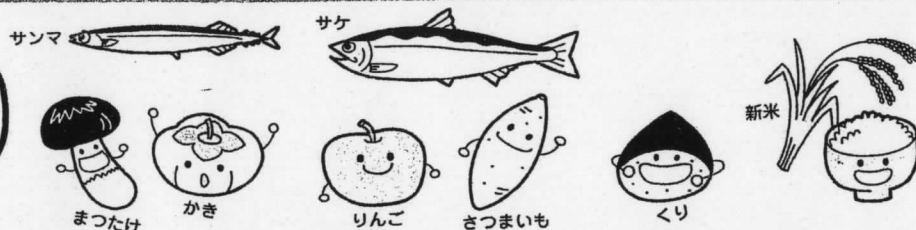


赤や黄色に色づく校庭の木々、虫の声と秋の深まりを感じる今日このごろです。

秋はお米をはじめ、野菜やくだもの、魚など、私たち日本人の食卓にかかせない多くの食べ物が旬を迎えます。旬とは、その食べ物がたくさんとれる上に、一年のうちで最もおいしい栄養価も高くなる時期のことです。現在は海外からの輸入や栽培技術の進歩などにより、いろいろな食べ物を一年中手に入れることができます。

この季節ならではのおいしさを味わってみてはいかがでしょうか。

秋が旬の食べ物



「10・10」を横に倒すと・・・「の の」のように、目とまゆの

形に見えることから制定された記念日です。私たちの生活は、テレビやパソコン、携帯電話などついつい目を酷使して（こき使って）しまいがちです。疲れ目をそのままにしていると視力の低下や頭痛・肩こりや目の病気になることもあります。

目は一生使う大切なものです。今月は、目に良い食べ物について掲載します。

ビタミンA・・・目の健康に欠かすことのできないビタミンです。不足すると、目が乾燥する「ドライアイ」やくらいところが見えづらくなる「夜盲症」になります。

《多く含む食品・・・レバー、うなぎ、銀だら、人参、モロヘイヤ》

アントシアニン・・・青紫色の色素成分ですが、目の疲労回復にも役立ちます。

《多く含む食品・・・ブルーベリー、カシス、黒豆、なす、赤しそ》

タウリン・・・栄養ドリンクでおなじみの成分ですが、目の疲労回復にも役立ちます。

《多く含む食品・・・魚介類》

*10月10日の給食ではブルーベリーを入ったマフィンを作ります。



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



お米を食べよう!



お米(ご飯)は、主食として日本人の健康を支えてきた食べ物です。ご飯は和・洋・中、どんなおかずともよく合い、ご飯を中心に、さまざまなおかずを組み合わせる「日本型食生活」は、栄養のバランスも優れています。

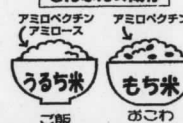
さて、今年も新米の季節がやってきました。新米は普通のお米と比べて水分を多く含み、香りが強いのが特長です。収穫に感謝して、おいしくいただきますよ。

お米の豆知識

「うるち米」と「もち米」

私たちがご飯として食べているのは「うるち米」、ついてもちにしたり、おこわにして食べる粘り気の強いお米が「もち米」です。それぞれ含まれるでんぷんの成分が少し違い、もち米が「アミロペクチン」のみで構成されるのに対し、うるち米は「アミロペクチン」と「アミロース」の2種類で構成されています。「アミロペクチン」が多いほど、モチモチとした粘り気のあるお米になります。

でんぷんの成分



お米の栄養

体や脳のエネルギーとなる炭水化物を多く含み、良質のたんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維なども含まれています。

お米の品種

日本で一番人気のあるお米はコシヒカリですが、そのほかにも、あきたこまち、ひとめぼれ、ヒノヒカリ、ササニシキなど、日本で作られているお米の品種は300種類にも上ります。店頭にもさまざまな種類のお米が並んでいますので、食べ比べてみて自分の好きなお米を探してみるのも楽しいですね。

<9月1日から24日までの使用食材>

北海道・人参、大豆、バター、秋刀魚、大根、昆布、ツナ、
アロギ、かぼちゃ、玉ねぎ 山形・ササニシキ、コシヒカリ、
新潟・玉麩、白玉 長野・I、II、III、IV、V、VI、VII、
茨城・ごぼう 群馬・キャベツ、ササニシキ、豆腐
神奈川・豆腐 栃木・ササニシキ、卵、コシヒカリ、
千葉・さつまいも、油揚げ、マヨネーズ、バター、仔豚、
埼玉・小松菜、パン粉、卵 福井・米粒麦
高知・生姜 熊本・豚肉、のり 大分・干椎茸 鹿児島・かつお
節 長崎・ひじき、ササニシキ、ササニシキ、ササニシキ、
伊豆・ササニシキ、ササニシキ、ササニシキ、ササニシキ、

学校給食費の徴収にご協力お願いいたします。

10月の引き落とし日は10月6日です