

給食だより

平成 28 年度 10 月号 大泉第二中学校



暑さも和らぎ、秋の訪れを感じる季節になってきました。

「食欲の秋」というように、おいしいものがたくさん出回る季節です。旬のものを積極的に食事にとり入れてほしいと思います。ただし、食べすぎは禁物です。肥満や生活習慣病を予防するためにも、望ましい生活習慣を身につけましょう。

生活習慣病って何？

生活習慣病とは、生活習慣の影響で引き起こされる病気のことをいい、高血圧症や脂質異常症、糖尿病、心臓病や脳卒中、がんなどがあります。問題となる生活習慣は、脂肪分や塩分のとりすぎ、不規則な食事などの食生活の乱れや、運動や休養の不足などです。問題となる生活習慣を長年にわたって続けた結果、生活習慣病が発症するのです。



生活習慣病を予防しましょう

バランスのよい食事



適度な運動



十分な睡眠



生活習慣病を予防するには、栄養バランスのよい食事を規則正しく食べることや、適度に運動をすること、十分な睡眠をとることが大切です。一度身につけた生活習慣をかえるのは大変なことです。子どものうちから望ましい生活習慣を身につけましょう。



の献立より

◇7日(金) 目の愛護デー

にんじんご飯・鮭のカレー竜田揚げ・ほうれん草のおひたし・油揚げと玉葱の味噌汁
毎年10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康に関わる活動が行われています。食べ物に含まれる栄養素には、目によい働きをするものがあります。

ビタミンA	目の粘膜を保護 (レバー・うなぎ・にんじん・ほうれん草・小松菜など)
ビタミンB₁	視神経のエネルギー代謝を補助 (豚肉・たまねぎ・うなぎ・大豆など)
ビタミンB₂	目の充血を防ぐ (レバー・うなぎ・牛乳・チーズ・納豆など)
ビタミンC	白内障の予防、目の充血を防ぐ (キウイ・いちご・かぼちゃ・さつまいもなど)

このほかにも、アントシアニンやアスタキサンチンも目の疲れに有効といわれています。

◇13日(木)

栗入り八宝おこわ・中華風玉子焼き・春雨スープ

秋が旬の「栗」を使って、**栗入り八宝おこわ**を作ります！

今年も長雨の影響により収穫量がとても少なくなった地域があり、栗の確保がとても大変だそうです。そんな中、今年も変わらずに栗を届けてくださる農家さん、業者さんに感謝したいですね。

◇19日(水) 食育の日(毎月19日)

かつお飯・ぐる煮・土佐酢和え・けんかもち

今月の食育の日は、「高知県」がテーマです。

かつお飯は高知の漁師町に昔から伝わる家庭料理、**ぐる煮**はいろいろな材料をたくさん集めて煮込む料理です。

◇20日(木)

麦入りご飯・秋刀魚の塩焼き・五目金平・かぶと高野豆腐の味噌汁

秋が旬の「秋刀魚」を塩焼きにします！

骨があるので食べ慣れていない人は大変かもしれませんが、おはしを上手に使って食べましょう。

◇25日(火) 十三夜

秋の香りご飯・黄金焼き・むらくも汁

旧暦の9月13日頃の夜の月「十三夜」は、昔から十五夜(旧暦の8月15日頃)と並んで美しい月とされ、お月見が行われてきました。この日は栗や豆を供えることから「栗名月」や「豆名月」ともいわれています。

栗名月にちなんで、**秋の香りご飯**を作ります！

<給食費納入について>

今月の引き落とし日は17日です。手数料が10円かかりますので、振り込む際は10円を足して振り込んでくださいますよう、お願い致します。

給食費はすべて食材費に充てられます。
その他の光熱費・人件費等は都または区の予算で賄われております。

