

10月 給食だより

令和 6年 9月 30日
練馬区立光が丘四季の香小学校
校長 繁田 幸江
栄養士 隼 瀬 里 香

夏の暑さがすぎ、暑さがやわらいで過ごしやすい季節になりました。秋はお米や大豆、里芋など、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。給食では、旬のおいしい食材を多く取り入れ、季節の変わり目も元気に過ごせるように心がけています。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物を味わいながら食べて丈夫な体を作りましょう。

10月の献立から

★10月3日 山形県の郷土料理「いも煮」

山形県の郷土料理のいも煮は、里芋の収穫時期の秋から冬にかけてよく食べられている料理です。地域によって具材や味付けが違っているそうです。里芋、肉、こんにゃく、ねぎなどを使うことが多いようですが、きのこや豆腐、山菜を入れることもあるそうです。家族や友達と一緒にいも煮会を開いて楽しむのが秋の恒例行事なのだそうです。

★10月15日 十三夜献立

十三夜は、稲の刈り取りが終わった時期にあたり、秋の収穫に感謝してお月見をします。「栗名月」「芋名月」ともいわれ、十五夜の次に美しい月が見られるのだそうです。給食では、きれいな月をイメージしてかぼちゃペーストを練り込んだ黄色い団子を入れた「お月見団子汁」を作ります。

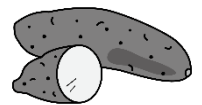


★10月18日 熊本県の郷土料理

九州の特産として親しまれている高菜漬を豚肉と混ぜ合わせた「豚バラ高菜ご飯」と、熊本県名物の具たくさんスープ「太平燕（たいぴーえん）」を作ります。太平燕は、鶏がらでスープをとり、数種類の野菜と豚肉、えび、うずら卵、なると、きくらげ、春雨を入れます。

★10月25日 さつまいもシチュー

さつまいもは秋から冬にかけて収穫をします。これからたくさん食べたい食品のひとつです。いつものシチューのじゃがいもをさつまいもに変えて、秋らしいシチューを作ります。

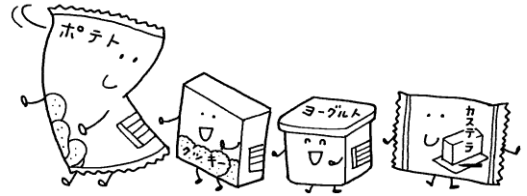


9月に使用した主な食材の産地

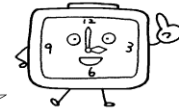
○しょうが	高知県	○じゃがいも	北海道	○セロリ	静岡県
○にんにく	青森県	○青梗菜	千葉県	○ズッキーニ	長野県
○にんじん	北海道	○もやし	栃木県	○なす	町田市
○きゃべつ	群馬県	○ごぼう	青森県	○えのきたけ	長野県
○玉ねぎ	北海道	○はくさい	長野県	○なし	福島県
	兵庫県	○長ねぎ	山形県	○かぼちゃ	北海道
○小松菜	瑞穂町	○にら	茨城県	○りんご	青森県
○大根	北海道	○なめこ	新潟県	○さつまいも	千葉県
○ピーマン	福島県	○さやいんげん	町田市		
○赤ピーマン	山形県	○里芋	千葉県		

間食を選ぶ時は表示をチェック

市販の菓子は、原材料名や栄養成分などが書いてあるので、エネルギー量や脂質、塩分量などを確認します。脂質などのとりすぎは、肥満や生活習慣病などの原因になるので、注意が必要です。



間食は時間と量を決めるべし



間食は、3回の食事できれいなエネルギーや栄養素を補うためにとるものです。だらだら食べ続けたり、たくさん食べすぎて3回の食事に影響したりしないように注意しましょう。だらだら食べるとむし歯になる危険性を高めまますし、食べすぎは肥満や生活習慣病の原因になります。そのため、間食をとる時は食べる時間と量を決めることが大切です。さらに間食の内容にも気を配って、選ぶようにしましょう。

食品ロス削減月間

「手前から買う！」で食品ロスを減らそう



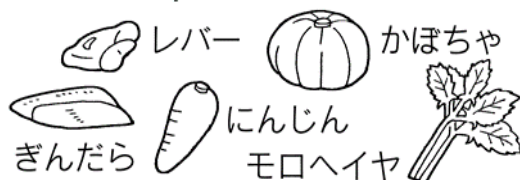
10月は食品ロス削減月間で、10月30日は食品ロス削減の日です。食品ロスは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。調理や食べる時だけでなく、食品を買う時から食品ロスを削減するためにできることがあります。食品を買う時、期限が長いものから取ると、期限が短いものが残り、それが食品ロスにつながってしまいます。奥の方から取るのではなく、手前から買うようにします。

目や皮膚の健康を保つ

ビタミンA

ビタミンAは、皮膚や目の健康を保ち、のどや鼻などの粘膜を細菌から守る働きがあります。魚介類やレバーなどに多く含まれます。体内でビタミンAにかわるβ-カロテンは、緑黄色野菜に多く含まれます。

ビタミンAやβ-カロテンを多く含む食品



家族で取り組む ノーメディアデー

1日テレビやテレビゲーム、スマートフォン（スマホ）に触れない「ノーメディアデー」に挑戦してみませんか。メディアを長時間使うと、視力の低下や運動不足、スマホなどが気になって勉強に集中できないなどのさまざまな影響が心配です。テレビやスマホの電源を消して、家族でお茶などを飲みながらその日にあったことを話したり、家事をしたりして一緒に過ごす時間を大切にしてください。休日にみんなで一緒に外出するのもよいでしょう。

