給食だより　10月号

『早寝・早起き・
朝ご飯』の
シンボルマーク★

早ね
早おき
朝ごはん

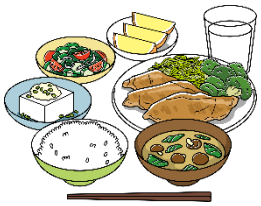
天気の移り変わりはありますが、朝晩は過ごしやすくなりましたね。
秋は、「食欲の秋」や「スポーツの秋」など色々なことに挑戦しやすくなる時期です。勉強や運動も充実した時間を過ごせるといいですね。

『食事と健康について考えよう』

成長期の皆さんにとって、骨の成長や筋肉を付けるために運動が必要なことは知っていますね。
では、運動と栄養がどのように関連しているか知っていますか？運動すると、エネルギーを消費します。エネルギーは食事から得られますが、不足すると体内に蓄えられている『糖』や『脂肪』『タンパク質』から作り出します。
寝ている時でもエネルギーは消費されるので１日３食をしっかりバランスよく食べることが大切です。

① 「筋肉をつけたいから、好きな肉だけ食べよう!」と極端に偏った食事になるとエネルギー不足により、筋肉（タンパク質）を分解してエネルギーを作り出そうとします。これでは、筋肉はつきません。

また、肉や魚を食べても運動をしなければ、筋肉は付かず、タンパク質は脂肪として蓄えられてしまいます。



② “赤血球”は体中に酸素を送る働きがあり、作るためには鉄分が必要です。これが不足すると体中に十分な酸素が送れず、筋力や持久力が低下して、運動していても疲れやすくなります。

また、野菜や豆に含まれる鉄分は吸収されにくいのでビタミンＣの多い食べ物と一緒に摂ることで吸収されやすくなります。

③ 骨の成長に必要なカルシウムは、日光に当たる（＝ビタミンDを生成する）ことと運動する（＝骨に適度な刺激を与える）ことで骨に付きやすくなります。
このことから、『主食・主菜・副菜や果物・牛乳（乳製品）をなるべく偏らずバランスよく』『全体の量を多めに摂る』、そして『運動を行う』ことが大切なことが分かります。

《１０月の献立紹介》

１０/　２　（木）　**深川飯、じゃこのサラダ、肉団子入りみそ汁**

深川飯は、あさりが入った炊き込みごはんで東京都の郷土料理です。江戸時代の頃から食べられてきた料理で、農林水産省郷土料理１００選の１つにも選ばれています。

１０/　６　（月）　**こぎつねご飯、鶏肉の照り焼き、野菜の磯部和え、月見汁**

今年の十五夜は１０月６日です。給食では、十五夜にちなみ、かぼちゃを練り込んで作った団子とお月さまの中にうさぎがいるかまぼこが入った「月見汁」がでます。

１０月より３年生がリクエストしてくれた給食が続々と登場します。お楽しみに！

10月に使用する食材の主な産地（予定）

米	青森県・北海道	にんにく	青森県	セロリー	長野県	小松菜	東京都
人参	北海道	もやし	栃木県	かぼちゃ	北海道	きゅうり	埼玉県・岩手県・青森県
ごぼう	宮崎県	れんこん	茨城県	里芋	千葉県・埼玉県	パプリカ	青森県・山梨県
里芋	千葉県・埼玉県	ねぎ	青森県	ほうれん草	栃木県	大根	北海道
ブロッコリー	長野県	玉ねぎ	北海道・兵庫県	白菜	長野県	ぶどう	長野県
じゃがいも	北海道	にら	茨城県	キャベツ	群馬県・練馬区	みかん	和歌山県
牛乳	東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、北海道						