

食育だより

令和6年10月号 大泉中学校

校長 大槻 亨

栄養士 田中 亜希子



気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。実りの秋、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋…秋はどんなことをするにも気候のよい季節です。

今月は合唱コンクールもあります。のどの調子を整えるためにも風邪は大敵です。三食しっかり食べて風邪を予防し、当日ベストなコンディションで臨めるようにしたいですね。

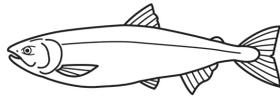


秋の味覚を楽しもう！



さけ

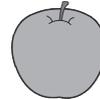
秋に産卵のために戻ってくる鮭を秋鮭といいます。栄養豊富です。



1日(火)
鮭とほうれん草のクリーム Pasta

りんご

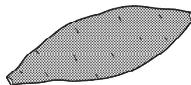
秋から冬にかけてが最もおいしい時期です。お菓子にしてもおいしく食べられます。



15日(火)
リンゴドレッシングサラダ
30日(水)
アップルパン

さつまいも

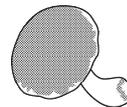
加熱すると甘みが増します。焼き芋は、その特長を生かした食べ方です。



8日(火)
さつまいもごはん

きのこ

低エネルギーで食物繊維も豊富なきのこ。独特なうまみがあります。



17日(木)
なめこ汁

新米

秋は稲刈りの時期です。新米は香りがよく、やわらかく、光沢や白度が高いのが特徴です。



10月から新米になる予定です

柿

柿は、日本で古くから食べられてきた果物です。給食では練馬区産の柿をだす予定です。



16日(水)
柿

今年の新米と米の需要と供給

農林水産省によると、今年の新米の作柄については、北海道や東北地方など12の都道府県が「良」や「やや良」、新潟など31の都道府県が「平年並み」になるとする見通しを示しています。

日本における米の需給バランスは、複数の要因が絡み合っています。需要側では人口減少や食生活の多様化により、一人当たりの米消費量が減少傾向にあります。一方で供給側では、減反政策の影響や農家の高齢化により生産量が減少しています。更に、気候変動による異常気象や自然災害により、収穫量が不安定になることがあります。

21日(月) ベトナムの献立

21日は「ベトナムアンサンブルチャリティコンサート」です！

ベトナム料理の給食を味わい、民族の独特な楽器で繰り出す伝統のメロディを聞いて、ベトナム文化を堪能しましょう。

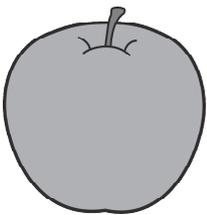
🍁 食欲の秋！！

秋は、日本人の主食の中心となるお米や葉物野菜に根菜類、キノコ類や果実類、魚介類や木の实などたくさんの食材の旬が訪れる季節です。

夏野菜は火照った体を冷やし、秋から冬にかけて収穫時期を迎える根菜類は体を温める作用があります。食物繊維も豊富です。ごはんを中心とした日本の和食は、新鮮な食材と保存食、発酵食品の組み合わせや料理に合わせた「だし」を活用することで、日本人に合ったバランスの良い栄養価で、おいしくいただくことができます。また、よく噛んで食べることで、あごや歯の強化や唾液が分泌して消化にもよく、腸内環境も整えます。

【 秋のフルーツ 】

リンゴ



リンゴは美肌効果や生活習慣病の予防など健康に良い効果があります。水溶性の食物繊維が豊富で消化を促進させ、胃酸のバランスを整えます。15日(火)は、リンゴ、玉ねぎ、こめ油、三温糖、天塩、酢、こしょう、からしでドレッシングを作ります。さわやかな香りと甘みを楽しんでください。

柿



柿は、ビタミンC、βカロテン、タンニン、カリウム、食物繊維などがあります。ビタミンCは、皮膚や軟骨、粘膜などを作るたんぱく質やコラーゲンの産生にも欠かせない栄養素です。人間は体内でビタミンCを作ることができません。日々の食事からコンスタントに摂るようにしましょう。

●9月の主な食材の産地●

牛乳:東京・群馬・山梨・岩手・青森・秋田・山形・北海道 米:茨城(こしひかり)
東京産:こまつな(9月上旬) 玉ねぎ・人参・大根・じゃがいも・かぼちゃ:北海道 にんにく:青森県
白菜・ズッキーニ:長野 ごぼう・キャベツ:群馬 茄子・ピーマン:茨城