

給食だより

栄養士 千葉祐美子



早寝早起朝ごはん

「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

日増しに秋が深まってきました。「読書の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」などといわれるように、様々なことをするのに適した季節ですね。また、多くの食べ物が「実りの秋」をむかえます。秋の恵みに感謝し、旬の味覚をおいしくいただきます。



スポーツの秋到来！～運動と栄養について考えてみよう！～

成長期の体は、栄養をしっかりとりと、適度な運動をしなければ、丈夫な体を作ることができません。運動をすると血液の流れが良くなり、心臓や肺を強くし、持久力もつきます。体の動きが活発になるので、それだけ多くのエネルギーを消費してしまいます。筋肉や骨を丈夫にするためにも、栄養バランスの良い食事で補給しなければなりません。

栄養バランスのよい食事ってどうすればできるの？

食べ物は、体の中でのおもな動きによって、3つのグループにわけられます。この3つのグループから、偏りがないように食べ物を選んで組み合わせると、栄養バランスのよい食事がとれるようになります。

<p>おもにエネルギーになる</p> <p>ごはん、パン、めん類など</p> <p>油脂など</p>	<p>おもに体をつくる</p> <p>肉、魚、卵、豆・豆製品など</p> <p>牛乳・乳製品、小魚、海そうなど</p>	<p>おもに体の調子をととのえる</p> <p>野菜、果物、きのこなど</p>
---	--	--



鉄不足に注意しましょう

体内の鉄が不足すると、肝臓や脾臓などに蓄えられていた貯蔵鉄が血液中に放出されます。貯蔵鉄まで不足してしまうと、鉄欠乏性貧血になってしまいます。激しいスポーツをしている場合は、汗と一緒に鉄などのミネラルも失われがちですので、特に注意して食事から鉄を摂取しましょう。

鉄不足は
ほうれんそうで
OK?



昔から鉄の代名詞のように、ほうれんそうには鉄が多いといわれていますが、実際には同じ青菜ではこまつなの方が多く含まれています。また、植物性食品に含まれている鉄（非ヘム鉄）は吸収されにくい性質があります。ですからほうれんそうだけでは鉄の摂取は十分とはいえません。動物性食品（レバーや魚介など）に多く含まれている鉄（ヘム鉄）もしっかり摂取したいものです。

こんな食品に多く含まれているよ

- ・肉（特にレバー）
- ・魚介（かつお、しじみ、あさりなど）
- ・緑黄色野菜（だいごんの葉、こまつな、ほうれんそうなど）
- ・その他（ひじき、納豆、豆類）

新米を味わいましょう

米ができるまでには、多くの時間と労力がかかります。米農家の方たちは、みなさんにおいしいごはんを食べてもらうために長い時間をかけて米を大切に育てています。

この時期は米が収穫され、新米が出回る季節ですので、ぜひ、味わってみてください。



栗名月とは...

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、栗や豆を供えるため、「栗名月」や「豆名月」とも呼ばれています。

月見をするのであれば、十五夜と十三夜の両方にするのがよいとされています。

2013年の十三夜は10月17日です。十五夜の満月との違いを感じてみてください。



今月の献立より

- ・4日、15日は旬のきのこを使った献立です。4日は長野県産の舞茸で炊き込みご飯を作ります。15日は「きのこの日」。きのこはカルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富なため、カルシウム豊富なチーズと合わせて卵焼きを作ります。
- ・10日は、目の健康を考える、「目の愛護デー」です。目のビタミンといわれるビタミンA（カロテン）が豊富な人参・ブロッコリーを使ったサラダと、目の疲れをとるアントシアニンが豊富なブルーベリーを使ったマフィンを作ります。
- ・17日は栗名月にちなんで、国産栗を使った炊き込みご飯を作ります。
- ・今月もリクエストメニューを取り入れています。（献立表__のついているメニューです。番号はリクエストした学年です。）お楽しみに！！
- ・今月の果物は、りんご・梨・柿・巨峰・みかんの予定です。

9月の生乳予定産地は、千葉・群馬・岩手・宮城・秋田・青森県、北海道でした。食材購入の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。
今月の引き落とし日は10月10日（木）です。

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン			食物繊維	食塩相当量	
	kcal	g	g (%)	mg	mg	AugRE	B1 mg	B2 mg	Cmg	g	
今月平均	837	31.6	27.1 (29.2)	370	3.0	293	0.52	0.64	35	5.4	3.9
摂取基準	820	31.1	摂取エネルギー全体の25~30%	450	4.0	300	0.5	0.6	35	6.5	3.0