

# ＊給食だより＊



早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

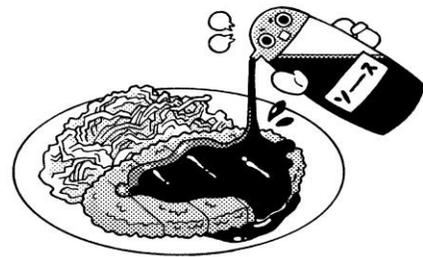
秋晴れのすがすがしい季節になりました。収穫の秋、食欲の秋です。旬のおいしい食べ物がたくさん出回り、給食にもたくさん登場します。献立表から旬の食べ物を探してみましょう。

9月に使用した食材の主な産地													
牛乳	米	人参	ねぎ	玉ねぎ	白菜	じゃがいも	ほうれん草	里芋	なす	しめじ	長野パルプル	豚肉・鶏肉	
東京都・群馬県・山梨県	令和5年度産	北海道	青森	北海道	長野	練馬	群馬	宮崎	群馬	長野	長野	岩手・茨城	
青森県・山形県・北海道	岩手県産ひとめぼれ	にんにく	小松菜	キャベツ	大根	かぼちゃ	大根	いんげん	チンゲン菜	ピーマン	豊水梨	秋鮭	いか
岩手県・宮城県		練馬・青森	埼玉	群馬	北海道	北海道	青森	群馬	千葉	茨城	栃木	北海道	ペルー



～10月の献立より～

## とり過ぎに注意！ 塩分



塩分（ナトリウム）は体に必要な成分ですが、とり過ぎの状態が長く続くと、将来、高血圧症や心臓病、胃がんなどの生活習慣病の危険が高まります。濃い味に慣れると、薄味では物足りなくなってしまう。今のうちから望ましい食生活を心がけることは、将来、健康な生活を送ることにつながります。塩分をとり過ぎないように、気をつけましょう。

©少年写真新聞社2024

自分でできる  
おうちの人と一緒に

### 減塩にチャレンジ！

<p><b>自分でできる</b> 塩分の量を知ろう</p> <p>コンビニなどで食品を買う時は、栄養成分表示の食塩相当量を確認します。10～11歳の1日の摂取基準は男女共に6.0g未満です。</p>	<p><b>自分でできる</b> 食べ方を工夫しよう</p> <p>ソースなどの調味料は、料理にかけずにつける、ラーメンなどのスープはできるだけ残すなどの工夫をすると、塩分量を減らせます。</p>
<p><b>おうちの人と一緒に</b> だしや酸味を生かす</p> <p>昆布やかつおぶしなどでだしをとったり、かんきつ類や酢などの酸味を生かしたりすると、薄味でもおいしく食べられます。</p>	<p><b>おうちの人と一緒に</b> カリウムをとる</p> <p>カリウムは、塩分（ナトリウム）を体の外に排出しやすくします。野菜やいも、果物、海藻などに多いので、積極的に食べましょう。</p>

©少年写真新聞社2024

### 10日（木）『目の愛護デー』

10月10日は、日付の「10」と「10」を横にすると眉と目に見えるため、「目の愛護デー」になりました。

目の愛護デーは、目の大切さを考える日です。緑黄色野菜に含まれるカロテンは、体内で必要に応じてビタミンAに変わります。ビタミンAは目や粘膜の健康を保つ栄養素です。代表的な緑黄色野菜は「にんじん」です。給食には、毎日使われています。また、ブルーベリーに含まれる「アントシアニン」も視力回復によいといわれています。

### 15日（火）『十三夜献立』

お月見といえば中秋の名月が有名ですが、日本では十三夜もまた美しい月であると大切にされてきました。旬の大豆や栗をお供えすることから「豆名月」「栗名月」とも言われます。給食では、栗を入れた「秋の吹き寄せごはん」と大豆を使った「魚と大豆のかりんと揚げ」を作ります。十三夜は、晴れることがおおいので、家族でのんびり月を見るのもいいですね！



### 17日（木）『鹿児島県郷土料理』

「鶏飯」は、ほぐした鶏肉、干し椎茸、卵、パパイヤのみそ漬け、ねぎ、みかんの皮、のりなどをごはんの上へのせ、鶏ガラスープをかけて食べる、奄美地域を代表する郷土料理です。「からいもねったぼ」は、鹿児島県の特産品として全国に知られるさつまいもを使った郷土料理です。ねったぼの由来については「練ったぼたもち」からきたという説があるようです。それぞれを、給食ではアレンジして作ります。