

10月 食育だより



朝晩の気温がさがり、秋の気配が感じられるようになりました。さわやかな秋は「スポーツの秋」「読書の秋」と何をするにも適しています。校庭からも、元気な運動会練習の音が聞こえてきます。また、「天高く馬肥ゆる秋」とも言われるように、食欲も戻りおいしい秋の味覚もたくさん出回るので、食べすぎに気をつけましょう。

お米について考えよう！

収穫の秋をむかえ、そろそろ新米が出回る時期になりました。日本では昔からごはんが主食として食べられてきました。しかし、最近では食が洋風化し、お米離れが進んでいます。そこで、新米が出回るこの時季に、お米について考えてみましょう。



食料自給率の向上！

昭和40年度には73%だった日本の食料自給率（カロリーベース）は、令和2年度には37%まで落ち込みました。この数値は、世界主要先進国の中でも最低水準となっています。

現在、米や砂糖などを除くほとんどの食料品は、輸入に頼っているのが現状です。また、肉類や卵に必要な飼料や油等の原材料も輸入品であり、これらの消費が増加したことも原因となっています。

食料自給率の向上には、ごはんを中心とした「日本型食生活」を推進することが必要となります。

食文化の継承！

日本は、豊かな自然に囲まれ四季折々に旬の食材に恵まれ、長い年月を経て伝統的な行事や作法と結びついた行事食が形成されてきました。また、地域の歴史や風土から生まれた郷土食も、日本独特の文化です。この世界に誇れる食文化も、近年では忘れられつつあります。

給食では、季節の行事食や地方に伝わる郷土料理等を積極的に取り入れ、伝承に努めています。

ごはん健康づくり！

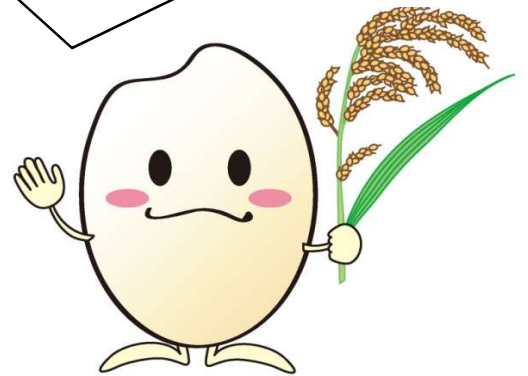
健康に成長するためには、主食・副菜・主菜・乳製品・果物を組み合わせた調和の取れた食生活が大切です。（食事バランスガイド）

ごはんは味が淡泊なためどんな料理とも合うので、主菜・副菜との組合せが広がります。

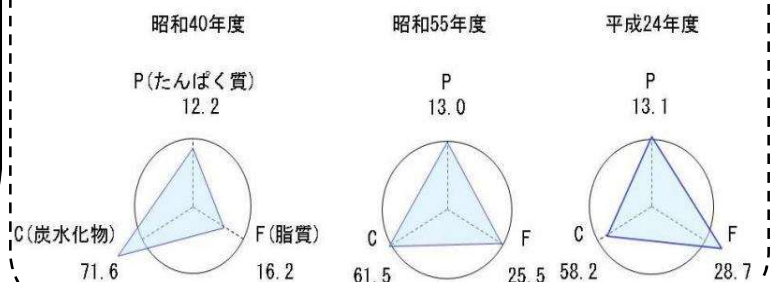
また、米を粒のまま食べるため、消化に時間がかかり、腹持ちがよいので肥満防止にもなります。さらに、脂質と塩分が少ないので、生活習慣病の予防にもなります。

米の消費が落ちてきた頃から、炭水化物の摂取が減り、脂質の摂取がふえて、欧米型の三角形になってきています。（右表）

世界からも注目されている栄養バランスのとれた「日本型食生活」のよさを認識し、健康づくりに努めましょう。



食生活の変化(タンパク質、脂質、炭水化物の割合)



《 参考資料：少年写真新聞社 》

給食の「ごはん」は？

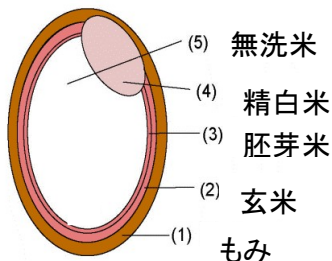
現在給食では週に3回のごはん献立が出されています。「ごはん」といっても、給食では現在下記の3種類のごはんを使用しています。その栄養価を比較し、特徴を探ってみました。

〈米100g中〉



献立名	米の種類	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン		食物繊維 g
										B1 mg	B2 mg	
ごはん	精白米	342	6.1	0.9	1	5	23	0.8	1.4	0.08	0.02	0.5
胚芽ごはん	胚芽米	343	6.5	2	1	7	51	0.9	1.6	0.23	0.03	1.3
麦ごはん	麦・精白米 ※	341	6.2	1	1	6	23	0.8	1.4	0.09	0.02	1.3

※ 麦ごはんは、精白米に1割の麦を混ぜたものです。



お米は稲刈りをしてすぐ食べられるわけではありません。稲から取った「もみ」を脱穀し、糠や胚芽をとって精白米になります。この間に、食感や味はよくなりますが、大事な栄養もいっしょになくなっていってしまいます。

そこで、給食ではメニューによって、3種類のお米を使い分けています。ご家庭でも健康のため、いろいろなお米を試してみませんか。

《参考資料：ウィキペディア》

10月の献立

◎ 食欲の秋・収穫の秋を感じられる献立にしました。

(かつおのあんかけ、ふくめ煮、秋味ごはんの具、さつま汁、きのこスパゲティ)

◎ 十三夜(10/8)にちなんだ献立として「さつまいもと栗の甘煮」を取り入れました。

◎ 我が家の自慢料理入賞作品を取り入れました。(凍り豆腐のみそ汁)

◎ 旬の食品を多く取り入れました。(さば、かつお、さつまいも、栗、しめじ、えのきたけ、りんご、みかん)



基準献立の変更について

- ・11日(火) さばのみそ煮は、オーブンでさばを焼き**焼きさばのみそあんかけ**にします。
- ・25日(火) ハンバーグは、オーブンで焼きます。



空いた釜で、ごはんを炊きます(自校炊飯)

10月25日のメニューより

給食のメニュー紹介



材料(4人分)

ごぼう	100g
にんじん	60g
つきこんにやく	60g
白ごま	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ2
酒	小さじ1/2
水	大さじ1
ごま油	少量
七味唐辛子	お好みで

10月10日は目の愛護デー

給食のきんぴらは、目の働きをよくするにんじん・おなかの調子をよくするごぼうとつきこんにやくを使った栄養満点のメニューです。多めに作って常備菜として食卓にのせてください。



きんぴら

〇作り方

- 1 つきこんにやくは3cmくらいに切り、下ゆでする。
- 2 にんじんはせん切り、ごぼうはさがき切りにし水につけておく。
- 3 フライパンにごま油を熱し、ごぼう・つきこんにやく・にんじんを炒める。
- 4 水を入れて、火が通ったら調味する。
- 5 ごま・七味唐辛子を入れ、仕上げる。

