

平成27年度

10月

給食だより

豊島区立巣鴨北中学校



さわやかに澄みきった秋空が広がる季節になりました。「芸術の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」といわれるように、秋はいろいろなことにじっくり取り組むことができる時季です。そして「味覚の秋」ともいわれるように、旬のさつまいも、くり、きのこなどおいしい食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

新米の季節です！

米は炊くことで、私たちの主食のごはんとなります。日本人の食生活には欠くことのできない食品です。米には体や脳のエネルギー源となる炭水化物を多く、さらにたんぱく質や脂質、亜鉛などの無機質、ビタミンB1も含んでいます。特に秋は今年とれたお米が食べられます。秋の実りに感謝してたくさん食べましょう。

おいしいご飯を食べよう！



ごはんのよいところを知ろう！

◎粒なのでよくかむ習慣がつく！



粉にして食べる小麦とは異なり、自然によくかんで食べるよい習慣が身につきます。

◎ゆっくり消化・吸収される！



米の周りが硬い細胞壁で囲われているため、肥満や糖尿病の予防に役立ちます。

◎量のわりにはヘルシー！



お米に水分をたっぷり吸収させて炊くので、ご飯は量のわりにはカロリーが低い食品です。

◎どんな料理にも合う！



和洋中華、またエスニック料理にもよく合い、日本の食文化をととても豊かにしています。

間食は上手にとりましょう！

この時季はおいしいものがたくさんありますが、おいしいからといって食べ過ぎてしまわないように気を付けましょう。

間食をとりすぎると、余分な栄養素が脂肪として体内に蓄えられ、肥満の原因になります。肥満は、糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病に大きく関係してきます。肥満を予防し、生活習慣病にならないためにも、間食のとりすぎに注意することが大切です。

間食をとる時のポイント!!

<p>適量を守って、とりわけ。</p>	<p>時間を決めてだらだら食べない。</p>	<p>不足しがちな栄養素を補う。</p>	<p>表示を見ながら選ぶ</p>
---------------------	------------------------	----------------------	------------------

保健給食委員の献立

☆保健給食委員より☆ 10月16日の献立

主食のいもごはんには、秋が旬のさつまいもを使いました。お吸い物、玉子焼き、はるさめサラダには、多くの種類の野菜を使い、必要な栄養をしっかりとれるようにしました。

☆保健給食委員より☆ 10月19日の献立

秋らしく、きのこをたくさん使ったメニューにしました。みそ汁には「なめこ」と「エリンギ」、ハンバーグのタレには「しめじ」と「えのき」が入っています。

《9月の食材の主な産地》

- | | | |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・オクラ・・・鹿児島 ・かぼちゃ・・・北海道 ・キャベツ・・・群馬、長野 ・きゅうり・・・埼玉 ・ゴーヤ・・・茨城 ・ごぼう・・・青森 ・こまつな・・・茨城、江戸川 ・さやいんげん・・・埼玉、山梨 ・さやえんどう・・・北海道 ・しめじ・・・長野 ・じゃがいも・・・北海道 ・しょうが・・・高知 ・ズッキーニ・・・長野 ・セロリ・・・長野 | <ul style="list-style-type: none"> ・たまねぎ・・・北海道 ・チンゲンサイ・・・茨城 ・トマト・・・山形、群馬 ・なす・・・栃木、山梨、埼玉 ・にら・・・茨城 ・にんじん・・・北海道 ・にんにく・・・青森 ・ピーマン・・・青森 ・ほうれんそう・・・群馬、茨城 ・もやし・・・栃木 ・食用菊・・・山形・秋田 ・大根・・・北海道 ・長ねぎ・・・茨城、青森 ・米・・・新潟 | <ul style="list-style-type: none"> ・巨峰・・・山梨 ・マスカット・・・山梨 ・デラウェア・・・山形 ・梨・・・栃木 ・鶏肉・・・宮崎、岩手 ・豚肉・・・茨城 ・ウインナー・・・埼玉 ・ハム・・・埼玉 ・ベーコン・・・千葉 ・いか・・・青森 ・かつお・・・静岡 ・なると・・・静岡 ・たまご・・・青森 |
|---|--|--|