平成28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。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして食欲の秋です。この時期はおいしいものがたくさん出回ります。旬のものを積極的に食事にとり入れてほしいと思います。ただし、食べすぎは禁物です。肥満や生活習慣病を予防するためにも、望ましい食生活を身につけましょう。

栄養バランスのよい食事をしましょう！

「栄養バランス」という言葉を聞いたことがありますか？栄養バランスのとれた食事をするためには、毎日さまざまな食品を組み合わせて食べる必要があります。その目安として、「６つの食品群」を毎食きちんと食べることが大切です。

栄養バランスのよい食事をするために、日ごろの食生活の中でこのようなことがないかチェックしてみましょう。

おかずばっかり食べる

ご飯などの主食は、毎食きちんと食べましょう。体や脳をはたらかせるための大切なエネルギー源になります。とくに運動をする人はしっかり量を食べられるようにしておきましょう。

部活の後や塾の前に菓子＆ジュース

スナック菓子には脂質が多く、ジュースや炭酸飲料には、糖類が多く含まれています。間食で食べすぎたり飲みすぎたりすると、その後のごはんが食べられなくなり、栄養の偏りの原因になります。

おかずは茶色一色

おかずが油を使った揚げ物や炒め物ばかり、そして材料も肉ばかりになっていませんか？緑、黄緑、赤など、おかずの彩りにも注意して食べるように心がけるだけで栄養バランスはかなりよくなります。

魚や野菜は大嫌い

魚には良質なたんぱく質のほか、体によいはたらきをする脂質栄養(n－3系不飽和脂肪酸)が多く含まれています。野菜はビタミン類、無機質(ミネラル)、そして食物繊維の宝庫です。

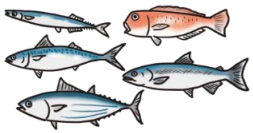
秋の味覚を味わいましょう！

収穫の秋を迎えました。野山には作物が実り、海では脂ののった魚が獲れます。色とりどりの食べ物を食べて、豊かな秋を満喫しましょう。

くだもの・木の実

ぶどう、なし、もも、かき、洋なし、りんご、みかんなどのくだもの、栗、くるみ、ぎんなんなどの木の実が季節の深まりと共に登場します。

魚

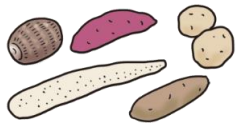


さんま、さば、戻りがつお、甘だい、鮭などのおいしい魚がいっぱいです。

きのこ

まつたけ、まいたけ、しいたけ、しめじ、なめこなど、いろいろなきのこが出回ります。

いも



さといも、やまいも、さつまいも、ヤーコン、そして北海道の新じゃがいもなどが採れます。

保健給食委員の献立

✿保健給食委員より✿　10月17日(月)

秋に旬の魚である秋刀魚を使いました。いろどりもよい献立をたてました。

✿保健給食委員より✿　10月24日(月)

旬の秋鮭を使いました。鮭にはたんぱく質が豊富に含まれています。

≪8･9月の食材の主な産地≫

- ･えのき･･･長野
- ･かぼちゃ･･･北海道
- ･キャベツ･･･長野、群馬
- ･きゅうり･･･青森、埼玉、山形
- ･ゴーヤ･･･宮崎
- ･ごぼう･･･埼玉
- ･こまつな･･･群馬
- ･さといも･･･千葉
- ･さやいんげん･･･埼玉
- ･しめじ･･･長野
- ･じゃがいも･･･北海道
- ･しょうが･･･高知
- ･セロリ･･･長野
- ･だいこん･･･北海道
- ･たまねぎ･･･北海道
- ･チンゲンサイ･･･群馬、茨城
- ･トマト･･･茨城、群馬
- ･なす･･･群馬
- ･ながねぎ･･･茨城、青森
- ･にんじん･･･青森、北海道
- ･にんにく･･･青森、香川
- ･ピーマン･･･青森、茨城
- ･ほうれんそう･･･茨城
- ･もやし･･･栃木
- ･レタス･･･長野
- ･デラウェア･･･山形
- ･巨峰･･･山梨
- ･梨･･･千葉、栃木
- ･鶏肉･･･岩手、宮崎
- ･豚肉･･･茨城
- ･いか･･･青森
- ･なると･･･静岡
- ･たまご･･･青森
- ･米･･･山形
- ･牛乳･･･北海道･栃木 青森･群馬 岩手･埼玉 宮城･山形･福島