

給食たより

令和元年度
文京区立昭和小学校

10月号

10月の目標

なごやかに会食をしましょう。

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期でもあります。そして、味覚の秋といわれるように、今が旬のさつまいも、くり、きのこ類など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。

健康な体をつくる食事の仕方



■1日3食、栄養バランスよく食べる

主食、主菜、副菜がそろったバランスのよい食事をしましょう。

■ゆっくりよくかんで食べる

よくかむと食べ物の消化がよくなり栄養を吸収しやすくなります。また、脳の満腹中枢を刺激して、食べすぎを防ぎます。

■油や砂糖の多い食べ物を食べすぎない

脂質や糖分はエネルギー源などになりますが、とりすぎると肥満の原因になるので気をつけましょう。

旬の食材紹介 ～ くり・さつまいも ～

くり【栗】



期間限定で味わえる、まさに秋の味覚。種実類（ナッツ）ですが、脂質が少なく、主成分は炭水化物です。食物繊維、ビタミンA・B群・C、カリウム・亜鉛なども豊富です。褐色でハリとツヤがあり、ふっくらとしたもの、重みのあるものが良品です。時間が経つと水分がとんで風味が落ちるので、購入したら早めに食べ切りましょう。洗って生のままビニール袋に入れ、冷凍保存もできます。固ゆでし、皮をむいた状態でもOKです。食べる時は茹で直します。どちらの場合も、保存期間は約半年が目安です。

さつまいも【薩摩芋】



秋に収穫されますが、水分が抜けて甘みが増す1～3月も旬といわれています。食物繊維、ビタミンC・E、カリウムが豊富です。イモ類のビタミンCはでんぷんに包まれているため、加熱しても壊れにくいのが特徴です。切った時に出てくる白い液体は「ヤラピン」といい、古くから便通を良くする作用があるとして知られています。紅色が濃く、表面がなめらかで、ずんぐりと太く、重みのあるものを選びましょう。ひげ根の多いものは筋っぽいのでさけます。寒さに弱いので、新聞紙にくるみ、常温で保存しましょう。