

きゅうしょく

給食だより 10月

令和2年9月30日

文京区立小日向台町小学校

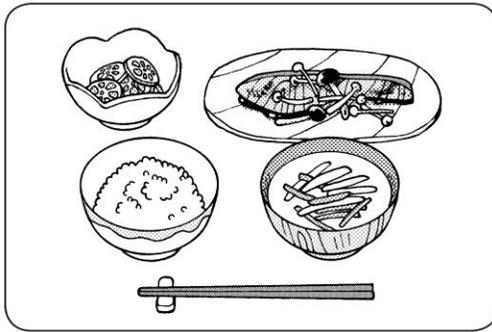
校長 田中 純一

栄養士 山川 久美子

あき こくもつ くだもの しゅうかく おお みの あき よ
秋は穀物や果物などの収穫が多くなるため、実りの秋とも呼ばれています。おいしい旬の食べ物がたくさんあるので、いろいろな食べ物を食事にバランスよく取り入れましょう。

心がけましょう！ 栄養バランスのとれた食事

こんだて しゅうしょく しゅまい ふくさい しるもの くみあ かんが
献立は、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせるとバランスがよくなります。



主食 べいはん パン、めん類などで、炭水化物の供給源になります。

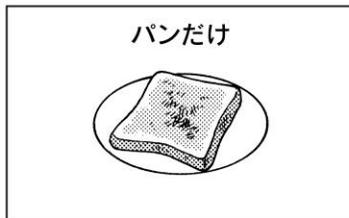
主菜 ぎやう にく たまご まめ まめせいひん 魚、肉、卵、豆・豆製品などのおかずでたんぱく質や脂質の供給源になります。

副菜 やさい かいそう 野菜、海藻、きのこ、いものおかずで、ビタミン、無機質、食物繊維の供給源になります。

汁物 しるもの み くふう 汁の実を工夫すると、ビタミンやたんぱく質などを補うことができます。

©少年写真新聞社2020

～簡単に栄養バランスをアップさせるには～



ほうちょう つか ようい 包丁を使わずに用意できるレタスやミニトマトと、加熱せずに使えるハムなどを使ったサラダを追加すると、栄養のバランスがよくなります。



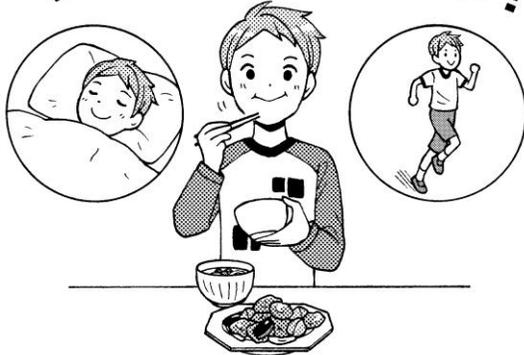
ゆでたり、電子レンジで加熱したりした野菜を入れると、簡単に不足しがちな野菜をとることができます。



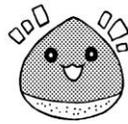
やさい おお い しるもの つい 野菜を多く入れた汁物を追加すると、不足しているビタミンや無機質、食物繊維などを補えます。

©少年写真新聞社2020

免疫力を高めよう!



細菌やウイルス、毒物などの異物が体に侵入してきた時に、それを追い出して体を守る仕組みや働きのことを免疫といいます。免疫力を高めるためには、「バランスのとれた食事」をとり、「十分な睡眠」と「適度な運動」を心がけましょう。



〇×クイズ 秋の食べ物 くり

- ① 食べているのは植物の種子の部分である。〇か×か?
- ② くりは昔、主食として食べられていた。〇か×か?

答え

- ① 正解は〇です。食べている部分は、果実の種子です。炭水化物、ビタミンB₁、ビタミンCなどを含んでいます。
- ② 正解は〇です。米が日本人の主食となるまで、くりなどの木の実はエネルギー源として重要な食料でした。

©少年写真新聞社2020

おすすめ給食レシピ 海苔の佃煮

焼きのり 2枚 (6g) かつおだし 45g
 みりん 小さじ1 酒 小さじ1 砂糖 小さじ2
 しょうゆ 小さじ1と半分 片栗粉 少々 水 少々

《作り方》

- ① 焼きのりはこまかくちぎっておく。かつおだしからしょうゆまでを鍋にいれて、①を加えてふやかしておく。
- ② がふやけたらペースト状になるまでよく混ぜてから火にかけて焦げないように煮る。
- ③ 水でといた片栗粉を③に様子を見ながら加えて固さを調整する。

★海苔がしけてしまった時などにおすすめです

今月旬の食材 / 10月

野菜 / 里いも、さつまいも、落花生、きのこ
 果物 / リンゴ、柿、くり、ブドウ
 魚介 / サワラ、サバ、イワシ、サンマ、サケ