

給食だより

文京区立文林中学校

平成 28 年 10 月 6 日

気候も良く、だんだんと秋めいてきました。朝夕は少し冷え込むようになってきましたが、体調を崩していませんか？ 今月末は学芸会ですね。給食室では、運動会に次いで「文林弁当」でみなさんを応援します！日中はまだ暑い日もあるので、風邪などひかないように体調に十分気を付け、食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋など充実した日々を過ごしましょう♪

どう摂る？ 目に必要な栄養素

今回は 10 月 10 日の目の愛護デーに合わせて保健だよりとのタイアップです！保健だよりで紹介されている栄養素の効果的な摂り方についてご紹介します。ぜひ合わせてご覧ください。

アントシアニン

熱と紫外線に弱いので、食材でもサプリメントでも、日が当たらない冷暗所で保存することが大切です。空腹時に摂ると胃痛になることがあるので、食後の摂取が望ましいです。目の疲労回復効果を得るために必要なアントシアニン量は約 40~90mg とされており、ブルーベリーに換算すると生だと約 60g~300g、ジャムだと約 40g~90g になります。

多く含む食材：ブルーベリー、カシス、黒豆の皮、赤カブ など



ルテイン

同じカロテノイド属のベータカロテンと一緒に摂取すると効果的です。しかし、ルテインにはベータカロテンの吸収を抑制する作用があることから、ルテインとベータカロテンは 1：2 の比率で摂取することが望ましいです。また、ビタミン C の不足だと吸収効率が悪くなります。

多く含む食材：ブロッコリー、ホウレン草、ケール など

ビタミンC

水に溶けやすく熱に弱いので、洗いすぎたり、ゆですぎたり、水にさらしすぎたりしないことが大切です。できるだけ新鮮な生で食べることが望ましいですが、火を通す場合にはスープなどにすると良いです。また、水溶性ビタミンのため尿などに排出されやすく、体の中にためておくことができないため、必要量を毎日摂ることが大切です。

多く含む食材：レモン、キウイ、りんご、ブロッコリー、柑橘類 など



ビタミンB群

単独で作用するよりもB群全体として相互作用を示すものが多いので、まんべんなく摂取することが望ましいです。また、ビタミンCと同様に水溶性なので、必要量を毎日摂ることが大切です。

多く含む食材：豚肉、ウナギ、レバー、豆類



知っていますか？

魚のきれいな食べ方！



みなさんは、焼き魚のきれいな食べ方を知っていますか？ スーパーなどでも切り身で売られていることが増え、給食でも丸一匹の魚を焼き魚で…！とはなかなか難しいところです。今年は相次ぐ台風の襲来により、漁獲量が減ったため魚の値段が高騰していますが、秋の味覚の代表格である秋刀魚に加え、これから冬にかけて多くの魚が旬を迎えます。シンプルな調理法だからこそ魚の旨味を味わうことができる焼き魚、ぜひ食事のマナーのひとつとして、きれいな魚の食べ方を知っておきましょう！

☆盛り付け方 … 頭左腹手前！

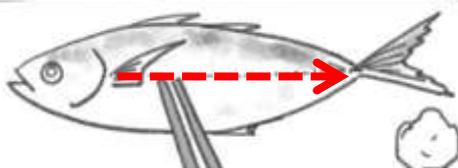


お頭付きの魚は、頭が食べる人の左側にくるように盛り付けます。

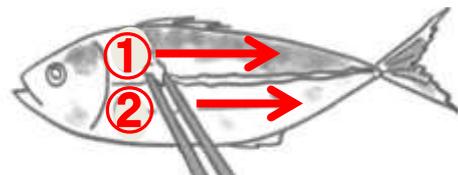


切り身は、魚の腹部分が食べる人に対して手前にくるように盛り付けます。

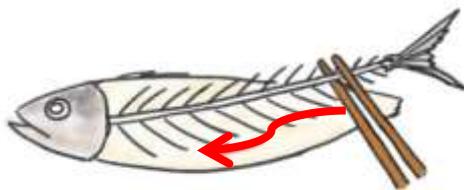
☆焼き魚の食べ方



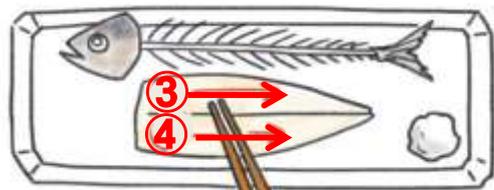
- 1) エラの辺りから尾の方へ中骨に沿って箸で切れ目を入れる



- 2) 上下に分けた身の上半分から尾に向かって食べる



- 3) 尾骨を箸でつまんで持ち上げ、頭まで一緒にはずし、骨は皿の奥に置く



- 4) 骨をはずしたら下身も上身と同様に上半分から尾に向かって食べる
食べ終わったら小骨やひれはまとめる

10月の行事食



【文林弁当】

学芸発表会はお弁当給食です！
中身は当日までのお楽しみ♪

【ハロウィン🎃】

ハロウィンは西洋の秋の収穫を祝う祭りとも言われています。かぼちゃやかぶをくり抜いて作るハロウィンの飾り「ジャック・オー・ランタン」にちなんで、かぼちゃを使ったプリンを予定しています♪