

10月 給食だより

さいたま市立大戸小学校給食室

平成29年10月 No.9



気持ちのよい秋空が広がる季節となりました。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季でもあります。

そして、味覚の秋といわれるように、さつまいも、くり、きのこ類など今が旬の食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい季節の味覚を楽しみましょう。ただし、食べすぎには注意してくださいね。



◇旬の食べ物

さまざまな食材が秋に旬を迎えます。旬の食材をいくつかご紹介します。

鮭 鮭に含まれるビタミンDには、カルシウムの吸収を促進する働きがあるため、シチューやクリーム煮など牛乳と組み合わせると、吸収率がさらにアップします。また、水煮缶だと、骨ごと食べられ、カルシウムも摂れます。

さつまいも いも類のビタミンCはでんぷんにガードされ、熱で壊れにくいのが特長。ゆっくり加熱することで甘みが増します。皮には抗酸化作用があるので、皮ごと食べるのがおすすめです。

きのこ類 野菜と同じく、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。食物繊維は便通を良くし、腸内環境を整える働きがあります。また、干しいたけには、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが多く含まれています。

◇生活習慣病ってなんだろう？！

涼しくなり、食欲もわき、実りの秋で、食べ物のおいしくなる季節ですが、食べすぎは禁物です。

運動不足や夜型生活、または脂質や塩分、糖分のとりすぎなどの偏った食生活などが原因となって肥満を招き、やがては高血圧、糖尿病、心臓病といった病気を引き起こすことがあります。

このような病気は、日頃の生活習慣の乱れが原因になって起こることから「生活習慣病」と呼ばれています。生活習慣病を予防するためにも、食習慣などに注意しましょう。

食べすぎ



食べすぎると肥満を招くため、気をつけなければいけません。

野菜ざらいなどの偏食



野菜に含まれる豊富なビタミンや無機質、食物繊維などは生活習慣病を防ぐ効果があるため、好き嫌いせずに食べるようにしましょう。

◇そろっていますか？ 3つの食品グループ



毎日の食事の栄養バランスをよくするため、右の表を参考にして、いろいろな食品を食べるようにしましょう。

赤) おもに体の組織をつくる		黄) おもにエネルギーになる		緑) おもに体の調子を整える	
たんぱく質が多い食べ物	無機質(カルシウム)が多い食べ物	炭水化物が多い食べ物	脂質が多い食べ物	ビタミンA(カロテン)が多い食べ物	ビタミンCが多い食べ物
<p>魚・肉・卵・豆・豆製品</p>	<p>牛乳・乳製品・小魚・海そう</p>	<p>米・パン・めん・いも・砂糖</p>	<p>油脂</p>	<p>緑黄色野菜</p>	<p>その他の野菜・果物</p>