

いただきます！

10月

スポーツの秋

運動と食事について知ろう

運動と食事には密接な関係があります。健康な体作りのために、バランスのよい食事に適度な運動を心がけることがとても大切です。

激しい運動をしている人は、鉄やカルシウム、ビタミン類が不足して貧血を起こしがちです。食事に鉄やたんぱく質が多い牛肉やレバー、赤身の魚、あさりを取り入れたり、間食に果物や乳製品を組み合わせたたりしてみましよう！



鉄やカルシウム、ビタミンは運動に必要な体の筋肉や骨の材料になるよ！

運動をするとカルシウムや鉄が体に吸収されやすくなるよ！

バランスよくいろいろな食べ物を食べて、楽しく運動しよう！

【おすすめ給食レシピ】

今回はカルシウムが多く含まれるチーズを使った「ひじきとチーズの鉄骨サラダ」を紹介します。ぜひ家庭で作ってみて下さいね。

ひじきとチーズの鉄骨サラダ

Recipe for Hijiki and Cheese Iron Skeleton Salad, including ingredients list (materials for 4 people) and 5-step preparation instructions.

Main menu table with columns for date, main dish, milk, side dish, and food groups (Red, Green, Yellow).

香川県の地産地消のイメージキャラクター「讃太(さんた)くん」のついでに、さぬき市及びさぬき市近郊の生産者のわかる地場産物を使用する予定です。

献立は材料その他の都合により変更をすることがあります。*印は、厚生労働省の「アレルギー物質を含む食品に関する表示」に定めるアレルギー原因食品が含まれています。

令和元年8・9月分の給食費の口座振替日は、令和元年10月31日(木)です。引き落とし口座の残高確認を、前日までにお願致します。



10月たべもの カレンダー



さぬき市大川学校給食共同調理場

7日(月)
秋の味覚の栗を味わおう
今日の給食には、秋の味覚の「栗ごはん」が出ています。
みなさんは、「栗拾い」に行ったことがありますか。栗は、とげがたくさんある「いが」の中に実が入っています。木になっている「いが」が割れて、はじけると、中の実が熟したしるしです。木から落ちた「いが」を、長靴を履いた足で上手にむき、金ばさみで中の栗をつまんでとりまします。
栗を食べるためには、鬼皮という堅い皮と、渋皮といううすい皮をむきます。この皮をむく作業は、手間と時間がかかります。
今日は、ほっくりおいしい「栗ごはん」です。秋の味覚を楽しみましょう。

14日(月)
体育の日


21日(月)
「まごわやさしい献立」について知ろう
今日は毎月1回の「まごわやさしい」献立の日です。「ま・ご・わ・や・さ・し・い」は、日本で昔から食べられてきた伝統的な食材の頭文字からとったものです。不足しがちな栄養素を多く含み、健康な食生活に欠かせない食材を覚えやすく言いかえたものです。
「ま」は豆・豆製品で、大豆やみそ、「ご」はごま、「わ」は海藻のこんぶ、「や」はにんじん、ごぼうなどの野菜類、「さ」は魚で鮭やちくわ、「し」はしいたけ、「い」はいも類で、さといもやこんにゃくです。今日の給食に使われている食べ物を、確認できましたか？
「まごわやさしい」食べ物を、ぜひ家でも積極的に食べるようにしましょう。

28日(月)
さつまいもについて知ろう
今日は、秋が旬のさつまいもを使った「大学いも」が出ています。さつまいもは江戸時代の初め頃、今の鹿児島県に伝わってきたそうです。さつまいもという名前は、その当時、鹿児島県が「さつま」と呼ばれていたことからつけられたといわれています。江戸時代の大飢饉の時、米や野菜が不作で人々は大変困っていましたが、青木昆陽という蘭学者がさつまいもの作り方を学び、人々に作り方を広めたおかげで、さつまいもを食べたくさんの人々が生きのびることができたという話があります。
さつまいもは、エネルギーのもとになる食べ物です。また、食物繊維もたっぷり含まれていますから、おなかの調子も整えてくれます。よく味わって食べましょう。

1日(火)
主食・主菜・副菜をそろえて食べよう
給食は、主食・主菜・副菜がそろっています。
主食は、ごはんやパン、麺で、エネルギーのもとになる炭水化物を多く含んでいます。主菜は肉や魚、卵、豆・豆製品など、たんぱく質を多く含む食品を主に使った、メインとなるおかずです。副菜は、ビタミンやミネラルを補う野菜や海藻・きのこなどを使ったおかずです。
同じ食品ばかり食べていたのでは、疲れやすくなったり、体がだるくなって元気がなくなったりします。給食のように主食・主菜・副菜をそろえ、いろいろな食品をバランスよくとるようにしましょう。

8日(火)
パンについて知ろう
今日はいつものスパゲッティと違った「パンネ」を給食に使用しました。パンネとは、イタリア語で羽根やペンという意味で、形がペン先に似ていることからそう呼ばれるようになったそうです。イタリアのカンパニア州やシチリア州でよく食べられていたパスタで、最近では日本のスーパーマーケットなどでよく売られるようになりました。
パンネは、ソースが絡みやすく、調理もしやすいのが特徴で、今日の給食では、シーフードたっぷりのトマトソースと合わせてみました。味はどうですか？

15日(火)
上手に盛り付けよう
みなさんは「料理は目で食べる」という言葉を聞いたことがありますか。料理は盛り付け方によって、おいしそうに見えたり、あまりおいしくなさそうに見えたりします。
上手に盛り付けるために、当番の人は、どの食器に何を盛り付けるか、盛り付け表を見ましょう。そして盛り付ける時は、一人分をどのくらい盛り付けたらよいか考えて、手早く盛り付けていきます。
また、食器の中央にふんわりと盛り付けることも大事です。できるだけおいしく見えるように盛り付けをして、みんなが目で見たいように食べられるようにしましょう。今日の盛り付けはどうですか。

22日(火)
即位礼正殿の儀

29日(火)
きのこを味わおう
きのこには、骨を丈夫にするビタミンD、おなかの中をそうじする食物繊維が多く含まれています。きのこの仲間には、「しいたけ」、「しいたけ」を乾燥させた「干しいたけ」、味がよい「しめじ」、白くて細長い「えのきだけ」、ぬるぬるした「なめこ」、こりこりした歯ごたえのある「エリンギ」、扇形のカサが複数重なっている「まいたけ」などがあります。今日の給食のきのこは、まいたけ、「まいたけ」、「しめじ」、「干しいたけ」3種類のきのこを使っています。探しながら食べましょう。

2日(水)
豆腐について知ろう
日本人は、昔からよく豆腐を食べます。冷やっこや湯豆腐、マーボー豆腐など、みなさんもだんだんからよく食べると思います。
豆腐は今から2000年くらい前、中国で作られたそうです。日本には奈良時代に伝わりました。その頃、お坊さんは、肉や魚、卵を食べませんでした。そのかわり、豆腐を食べたたんぱく質をとっていました。豆腐は「畑の肉」と言われるたんぱく質の多い大豆を加工して作られています。
今日の給食には、水切りした豆腐の両面を軽く焼いて焼き目をつけた焼き豆腐のみそそば煮が出ています。給食でもおなじみの献立ですね。残さずいただきます。

9日(水)
お祭りの行事食について知ろう
10月は秋祭りのシーズンです。秋祭りは、米や野菜がたくさんとれたことを神様に報告し、感謝してお祝いをする行事です。お祭りの料理といえば、香川県では新米を使った「かきませずし」や「さつまいものあげもん」「うどん」「あまざけ」などでした。
香川県では、雨が少ないため、米があまりたくさんとれませんでした。そのため、米をたっぷり使ったすしは、お祭りの日の最高のごちそうでした。また、昔は油が貴重だったので、油で揚げた天ぷらも、なかなか食べることができませんでした。すしと天ぷらの組合せは、一年に何回も食べることができないごちそうだったので、お祭りの料理を味わって食べましょう。

16日(水)
みかんを味わおう
秋はみかんなど、おいしい果物がたくさんとれる季節です。ふつう、みかんといえば、今日ついている「うんしゅうみかん」をさします。柔らかくて果汁が多く、甘酸っぱい味が特徴です。九州・四国地方で多く作られ、香川県でも高松市・坂出市・三豊市などで、生産されています。
みかんに多く含まれる栄養素は、ビタミンCです。ビタミンCは、体の抵抗力を高め、かぜの予防に役立ち、皮膚を健康に保つなど、体の調子を整えてくれます。体の中のビタミンCは、ストレスなどで失われやすいので、みかんを毎日少しずつ食べるとういいます。

23日(水)
切干大根について知ろう
切干大根は、秋から冬にかけてとれた大根を、長い期間保存するための工夫として生まれた食べ物です。細く切った大根を広げて、太陽に当てて乾燥させて作ります。1年で最も寒い1月から2月ごろに作ると、冷たく乾いた風が、切干大根を甘くおいしくしてくれます。これを水でもどしてから料理に使うことで、生の時にはなかった味や香りがでてきます。
切干大根には、おなかの調子をよくする食物繊維がたくさん含まれています。今日はさっぱりとした酢の物にしてみました。切干大根のおいしさを味わってみましょう。

30日(水)
元気サラダを食べよう
今日は小学校1年生の国語の「サラダで元気」の中に出てくる「元気サラダ」が給食に登場しています。
元気サラダには、いろいろな野菜が入っています。たくさん野菜を食べると、いろいろな栄養素が体の中うまく吸収されます。さらにかつお節を加え、ドレッシングには砂糖を入れているので、おいしい味のサラダになっています。
調理員さんがみなさんのために作った元気サラダを残さず食べて、元気な体を作りましょう。

3日(木)
よくかんで食べよう
私たちは毎日、いろいろな食べ物をかんで食べています。最近では、やわらかい食べ物を食べるようになって、よくかまずに飲み込む人が増えています。やわらかいものばかり食べていると、あごが十分発達しません。あごが発達しないと、歯並びが悪くなり、虫歯や歯ぐきの病気にかかりやすくなります。
では、よくかむとどんなよいことがあるのでしょうか？よくかむと、唾液がたくさん出るので、食べ物が細くなり、栄養を吸収しやすくなります。また、食べすぎを防いだり、脳に刺激を与えて血液の流れをよくし、脳の働きがよくなるなど、よいことがたくさんあります。今日の給食には、「かたくちいわしのレモンソースかけ」を出しました。しっかりかんで食べてください。

10日(木)
感謝して食べよう
みなさんは、「いただきます」「ごちそうさま」をきちんと言っていますか？
「いただきます」という言葉には、命をいただくという意味があります。私たちは、動物や植物の命をいただいて生きています。「いただきます」というあいさつには、自然の恵みに感謝する気持ちが込められています。
「ごちそうさま」には、食べ物を作ってくれる人や運んでくれる人、調理をしてくれる人達への感謝の気持ちが込められています。食べ物が私たちの口に入るまでには、多くの人の働きがあります。食事をするときには、感謝して食べる気持ちを忘れないようにしたいですね。

17日(木)
大豆の加工品について知ろう
今日は大豆を加工して作られた「高野豆腐」が出ています。高野豆腐は「凍り豆腐」とも呼ばれていて、その名前の通り、豆腐を凍らせて作ります。昔は冬の夜の寒い時間に豆腐を凍らせて、昼の日差しと風で乾燥させるという作業を繰り返して作っていたそうです。
こうしてできた「凍り豆腐」は、豆腐の成分が凝縮されているため、より多くの栄養が含まれています。例えば、体の中を流れる血液の成分である鉄分や、病気を予防したり、体の中のいらぬものを外に出す働きのある食物繊維などが、多く含まれています。
今日の給食では、にんじんやたまねぎ、しいたけなどといっしょに煮込んで、「高野豆腐の卵とじ」にしました。しっかり食べましょう。

24日(木)
旬のさんまを味わおう
今日は「さんま」についてお話しします。
さんまは、秋に脂がのり、おいしい時期をむかえる魚です。血液の流れをよくしたり、脳の働きをよくしたりする栄養素がたくさん含まれています。北太平洋、日本海に広く分布し、大群で回遊します。
さんま漁は、さんまが光に集まる習性を利用して夜間に灯りを照らして、7月ごろから12月ごろまで行われます。海の恵みや漁師さんたちに感謝して、残さず食べましょう。
さんまには小骨があるので、箸を上手に使って取り除き、よくかんで気をつけて食べましょう。

31日(木)
食物繊維の多い食べ物を食べよう
給食では、成長期のみなさんが元気に大きくなり、将来、生活習慣病にならないようにと、食品の種類や量、調理方法を考えて献立を立てています。
とくに、生活習慣病の予防に効果のある食物繊維は不足しがちで、給食ではしっかりとれるように工夫しています。今日の給食では、「麦ごはん」に入っている大麦や「からしごまあえ」に入っている小松菜、「煮物」に入っているこんにゃくに、食物繊維が多く含まれています。
食物繊維は、わたしたちの腸の中の掃除をしてくれたり、血液をきれいにしてくれたりして、生活習慣病を予防する効果があります。しっかり食べてください。

4日(金)
りんごを味わおう
りんごは雨の少ない寒い地方が栽培に適した果物です。日本では青森県や長野県でたくさん栽培されています。特に、多く栽培しているのは青森県で、日本の生産量の約6割くらいが青森産のりんごです。
健康によい果物として有名なりんごは、クエン酸やリンゴ酸が含まれ、胃や腸の働きをよくしてくれます。また、体の塩分を外へ出す働きのあるカリウムが多く含まれ、血圧が上がるのを防ぎます。さらに、食物繊維を含み、おなかの調子をよくしてくれます。
旬のりんごを、よく味わって食べましょう。

11日(金)
目を大切にしよう
昨日、10月10日は「目の愛護デー」でした。今日の給食は、「目の乾燥を防ぐ」にんじん、「目の疲れを回復する」ブルーベリー、「目の白いところ(白目)を守って、疲れを防ぐ」たまねぎ、さつまいもなど、目によい栄養素がたくさん入った食べ物を使っています。
これさえ食べておけば目によいという食べ物はなく、大切なのは十分な睡眠と体によい食べ物をバランスよく食べることです。私たちの目はテレビ、パソコンなどで、とても疲れています。よく見える目にするために、目を大切にしましょう。

18日(金)
パンを上手に食べよう
今日はパンの日ですね。上手に食べることができていますか？
パンは、一口で食べられるくらいの大きさにちぎって食べるのが、正しい食べ方です。また、給食のパンは、お店で売られているパンよりも砂糖や塩の量が少なくなっています。これは、おかずと一緒においしく食べてほしいからです。よくかんで食べることでパン本来のおいしさが出てきます。パンは水分が少ないので飲み込みにくいかもしれませんが、牛乳やおかずと一緒に、味わいながら食べましょう。

25日(金)
鉄分の多い食べ物を食べよう
だんだん秋らしく涼しくなり、外で運動するのにも、ちょうどよい気候となってきましたね。しっかり運動をするためには、鉄分をとることが大切です。運動して汗をかくと、汗とともに鉄分が失われるからです。また、体を動かすためには、体のいろいろな筋肉へ酸素を運ぶヘモグロビンも必要になります。このヘモグロビンをつくるのも鉄分です。
今日の給食には、チャウダーの中に鉄分が多いあさりを入れてあります。鉄分の多い食べ物をとって、しっかり運動をしましょう。

