

# 10月\*\*給食だより\*\*

白根八田学校給食センター 2013年度 10月号  
日本型食生活を目指しましょう!

夏の暑さが残る日から、少しずつ過ごしやす季節になってきました。秋といえば、スポーツの秋・読書の秋・そして柿や栗、梨などのおいしい『実りの秋』です。旬の食べ物は味がよく、栄養も豊富です。秋の恵みに感謝し、朝・昼・夕の三食をしっかり食べ、よく運動をして病気に負けない元気な体を作りましょう。

## スポーツの秋! ~運動能力アップのかぎは食事~

スポーツをするには、“健康な体”と“体を動かすためのエネルギー”が必要です。そしてそれらをつくるのが、食べ物に含まれている栄養素になります。朝食をぬいたり、偏った内容の食事をしたりしていると、スタミナ切れを起こしたり、集中できなったりしてけがをしてしまうかもしれません。そのようなことが起きないようにきちんと食事をとりましょう。

**体をつくる☆たんぱく質☆**  
筋肉や血、骨格などをつくる大切な栄養素がたんぱく質です。たんぱく質はアミノ酸として体内で吸収されて各組織に送られ、体をつくるものになります。  
たんぱく質は肉・魚介・卵・豆腐・牛乳・乳製品に多く含まれていますので、いろいろな食事からとるように心がけてみましょう。

「スポーツをしている人」  
**鉄不足に注意!!**  
レバーやひじき、小松菜、いわし、がんもどきなど鉄が多く含まれる物を積極的にとりましょう。

◆食生活では保護者がコーチです◆  
運動をがんばる子どものために、食事でサポートを!  
【家庭で気をつけること】  
・毎日、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。  
・朝食ぬきに注意。1日3回、しっかり食べさせましょう。  
・清涼飲料水の飲みすぎに注意。家庭でも牛乳を飲みましょう。  
・食事、睡眠、トレーニングのバランスをとり、規則正しい生活を継続させましょう。

試合前後の食事は?  
試合前日 当日 試合後

いつもよりおかずを少なめにし、ごはんを多く食べます。油っぽい料理はさけるようにしましょう。

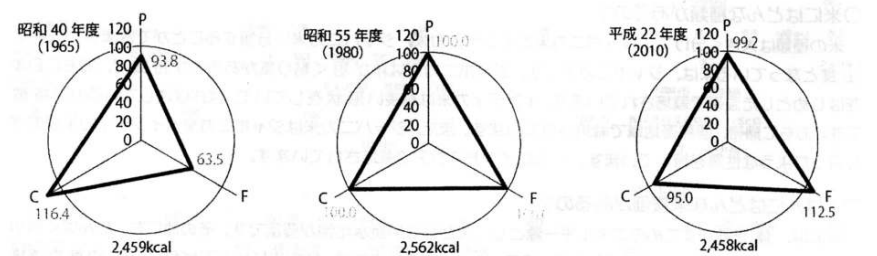
試合当日は、3~4時間前までに食事をすませるようにしましょう。おにぎりやパン、バナナなど炭水化物が多く含まれたものを食べます。

疲労回復のために炭水化物やたんぱく質・ビタミン類・ミネラルを補給します。消化がよい煮込み料理や果物などをとるようにしましょう。

日本型食生活とは、ごはんを中心に、魚や肉、卵、豆・豆製品、野菜、果物などを適度に組み合わせた食事のことです。日本人が長寿であることから、海外でも日本型食生活が注目されています。

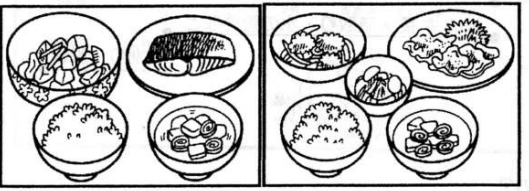
日本型食生活のいいところ  
・栄養バランスがすぐれている  
・日本各地で生産される旬の農産物、畜産物、水産物などを多彩に盛りこむことができる。

## 脂質のとりすぎに注意しましょう



農林水産省:「食糧需給表」より  
数値は1980年度のPFC比率(P:13%, F:25.5%, C:61.5%)を100としたときの指数  
日本型食生活が形成された1980年代とくらべて、現在は炭水化物の摂取量が少なく、脂質の摂取量が多くなっています。  
脂質の摂取量が多い欧米型食生活では、肥満や生活習慣病になりやすくなるなどの問題があります。

## 汁二菜(または三菜)を心がけましょう



理想的な食事は、主食・主菜・副菜1~2品・洋物がそろったものです。これを「汁二菜(または三菜)」といいます。さらに牛乳や果物をつける場合もあります。これらがきちんとそろえば、体に必要な栄養素をバランスよくとることができます。

給食でチェック  
栄養バランス good!!

外食などをする場合は、必要に応じてサラダやおひたしなどをつけるようにしましょう。給食の献立は、こういったバランスを考えてつくられています。献立に迷った際には、ぜひ参考にしてみてください。



## お米について知ろう



米ができるまでには、多くの時間と努力がかかります。米農家の方たちは、みなさんにおいしいごはんを食べるために長い時間をかけて米を大切に育てています。

この時期は米が収穫され、新米が出回る季節です。給食センターでも9月の後半に新米を出しました。おいしい新米をぜひ、味わってみてください。



### ○米の歴史は？

米の起源は、7000年前くらいのアッサム・雲南地方（現在のネパール・バングラディッシュ・ミャンマーから中国の雲南省にかけての地域）だとわれています。このように、米は日本に自生していたものではなく、外国から伝わってきたものです。日本には二千数百年前に伝わったとされています。

### ○米にはどんな種類があるの？

米の種類は大きく分けて、ジャポニカ米とインディカ米、ジャバニカ米に分類することができます。日本で主食となっている米は、ジャポニカ米です。ジャポニカ米は粒が短く粘り気があるのが特徴で、おもに日本をはじめとした温帯で栽培されています。インディカ米は細長い形状をしていて、ばさばさしているのが特徴です。おもに熱帯、亜熱帯地域で栽培されています。また、ジャバニカ米はジャポニカ米とインディカ米が混ざり合ったような性質を持っています。おもにインドネシアで栽培されています。

### ○ごはんにはどんな栄養価があるの？

米には、体を動かすためのエネルギー源として欠かせない炭水化物が豊富です。その他にも、たんぱく質やミネラルなどがバランスよく含まれます。また、玄米や胚芽精米には、精白米に比べてビタミンB<sub>1</sub>や食物繊維が多く含まれています。

### ○米ができるまでどのくらいかかるの？

田植えから稲刈りまで約5か月かかります。田起こしからだと、約8か月かかります。



### ○世界の米料理にはどんなものがあるの？

スペイン	パエリア	インドネシア	ナシゴレン	タイ	カオ・ラーム	韓国	ビビンバ
	海の幸と山の幸を米と一緒に炊き上げた料理です。地域や家庭によって具や味は違います。		ナシは米、ゴレンは炒めるという意味です。具やスパイスがたくさん使った料理です。		竹筒にもち米と砂糖、ココナツミルクを詰めて、加熱した料理です。		ごはんの上に具(もやし、ぜんまい、牛肉など)をのせ混ぜて食べる料理です。

## 親子で作ってませんか？

### ☆☆給食レシピ紹介☆☆

～8月9月の献立より～

#### ◎マーマレード子キン

とり肉とマーマレードの相性は抜群です！

##### <材料> 4人分

とりもも肉・・・4切れ（1切れ70g）  
 酒・・・・・・・・・・6.8g（小さじ1と1/3）  
 おろしにんにく・・・少々  
 しょうゆ・・・・・・・・4.2g（小さじ2/3）  
 マーマレードジャム・8.8g（小さじ1と1/3）  
 塩、こしょう・・・少々

- ①とり肉に下味をしっかりとつける。
- ②170～190℃のオーブンで約15分焼く。（フライパンで焼いてもよいです。）
- ③鍋にカッコン内の調味料を入れ、とろみが出るまでよく煮詰める。
- ④焼いたとり肉に③をかける。
- ⑤完成！！

しょうゆ・・・・・・・・10.4g（小さじ1と2/3）  
 みりん・・・・・・・・1.8g（小さじ1/3）  
 マーマレードジャム・24.4g（小さじ4）  
 水・・・・・・・・・・8g（小さじ1と1/2）

#### ◎里芋のみそ汁

おいしい八幡芋のとれる時期になりました！

##### <材料> 4人分

里芋（八幡芋）・・・120g（中3個）  
 白菜・・・・・・・・・・40g（葉1枚）  
 絹豆腐・・・・・・・・50g（1/6丁）  
 煮干し・・・・・・・・12g（3本）  
 和風だしのもと・・・1.2g（小さじ1/2）  
 赤みそ・・・・・・・・18g（大さじ1）  
 白みそ・・・・・・・・12g（大さじ2/3）  
 水分・・・・・・・・560g  
 ほうれん草・・・・・・40g（葉2枚）

- ①里芋は皮をむき、半月切りにする。白菜は2cm幅、ほうれん草は3cm幅に切る。豆腐は角切りにする。
- ②煮干しでだしをとる。
- ③ほうれん草は下茹でしておく。
- ④だし汁を鍋に入れる。里芋を入れ、白菜、豆腐を順に入れていく。
- ⑤合わせみそ、和風だしの素を入れ、味付けをする。仕上げに③を入れる。
- ④完成！！

#### ◎キムタクごはん

給食初登場！長野県の栄養士の先生が考案したメニューをアレンジしました！

##### <材料> 4人分

白米・・・・・・・・・・240g  
 水・・・・・・・・・・288g  
 油・・・・・・・・・・2g（小さじ1/2）  
 ベーコン・・・・・・・・56g（3枚）  
 ねぎ・・・・・・・・・・56g（1/2本）  
 白菜キムチ・・・・64g  
 つぼ漬け・・・・40g  
 しょうゆ・・・・4g（小さじ2/3）  
 ごま油・・・・・・2g（小さじ1/2）

- ①ご飯を炊く。
- ②ねぎ、ベーコンはみじん切りにする。
- ③鍋に油を入れ、ベーコンをよく炒める。カリカリになったら、ねぎを入れる。香りが出たところで、つぼ漬けとキムチを入れ、味付けをする。仕上げにごま油を入れる。
- ④炊きあがったご飯をボールに移す。③を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ⑤完成！！