

11月**給食だより**

白根八田学校給食センター 2013年度 11月号

「秋の日はつるべ落とし」というくらい、驚くほど日が暮れるのが早くなりました。山々が色づき始め、秋が深まっているのを感じます。

朝晩はぐっと冷え込み季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。食生活では、色の濃い野菜でビタミンA、淡色野菜やかんきつ類などでビタミンCをたっぷりとり、風邪の予防に努めましょう。また、こまめな手洗いやうがい、「早寝・早起き・朝ごはん」を習慣づけましょう。

よくかんで食べましょう！～かまない子が増えています～

みなさんは、よくかんで食事をしてますか？一口30回はしっかりかんでいますか？よくかむことは、健康と深いかわりがあります。やわらかい食べ物ばかり食べたり、早食いをしたりしているとかむ力が弱くなってしまいます。よくかんで食べることは健康のために、とても大切なことです。

かみごたえのあるものを食べよう

- ☆かたいもの☆
アーモンド、せんべい、するめ
- ☆食物繊維が多いもの☆
たけのこ、ごぼう、セロリ
- ☆弾力性があるもの☆
ほししいたけ、こんにゃく、もち

調理法で工夫

- ◎かみごたえのある食材を使って料理をする
- ◎肉、魚類は生より焼いたものを(かたく)なってかみごたえアップ)
- ◎材料を大きめに切って、一口のかみごたえ度をアップ

◎よくかむことの4つの効果◎

だ液は万能薬

よくかむことによって、だ液が多く分泌されます。だ液には食べ物の消化を助けたり、味覚を敏感にしたり、歯を丈夫にする成分も含まれています。

よくかんで肥満防止

よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため食べすぎを防ぐことができます。

かむことと脳への刺激

あごの筋肉を動かすことで顔のまわりの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。

歯並びをよくし、むし歯を防ぐ

よくかむと、あごが発達するので、歯がきれいに生えます。歯並びがいいときれいに歯もみがきやすく、むし歯も予防できます。



いまが大切！丈夫な骨と歯をつくるために
カルシウムをしっかりとりよう



成長期の今は骨がどんどん大きくなっています。カルシウムが多い食品のほか、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。また、食事だけではなく、適度な運動と十分な睡眠も丈夫な骨づくりに大切です。

カルシウムの働き

- ・骨や歯をつくる成分になります
- ・ホルモンの分泌に役立ちます
- ・血液の凝固に関係します
- ・筋肉や神経の働きを調整します



カルシウムが多い食品は？



これらの食品はどれか1種類だけとるのではなく、バランスよくいろいろなものをとることが大切です。

◎カルシウムは大人より多く必要なの？

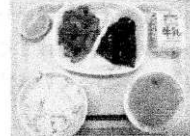
成長期のカルシウム推奨量は10～11歳が700mg対し、30～49歳は650mgです。以下の表にもあるように、成長期の今こそ、しっかりと摂取したいものです。

カルシウム推奨量(男)	年齢	カルシウム推奨量(女)
600mg	6～7歳	550mg
650mg	8～9歳	750mg
700mg	10～11歳	700mg
1000mg	12～14歳	800mg
800mg	15～17歳	650mg
800mg	18～29歳	650mg
650mg	30～49歳	650mg

「日本人の食事摂取基準」[2010年度版] (厚生労働省) (平成22年度～平成26年度使用)

給食の牛乳を残さずに飲もう！

給食に出る牛乳は、成長期のみさんのために栄養素をバランスよく摂取できるよう、毎日出されています。給食は1日に必要なカルシウムの約50%を摂取できるように計算されています。そこで牛乳を残してしまうと、1日に必要なカルシウムが十分にとれません。毎日残さず飲むようにしましょう。



あなたの骨の将来を

決めるのはあなたです！

骨はカルシウムの貯蔵庫です。カルシウム不足が長時間続くと、骨に蓄えられているカルシウムが失われ、将来骨がスカスカになる病気(骨粗しょう症)になってしまうことがあります。自分たちが年をとっても、丈夫な骨でいられるように、今からしっかりカルシウムを摂取する習慣をつけましょう。

しっかり骨



スカスカ骨

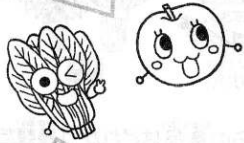
食べ物の生産者や食事をつくる人に感謝の心を持とう

給食にはこんな人たちがかわっています

白根八田学校給食センターのみなさん

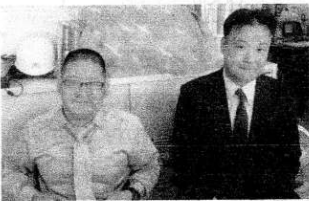
☆栄養士☆

献立作成や食材の注文、食に関する指導や食物アレルギーの対応を行っています。



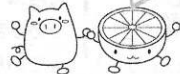
☆調理員さん☆

毎日、暑い日も寒い日もみなさんのために安全でおいしい給食をつくっています。



☆事務☆

給食センターの運営と管理をしています。



☆配達員☆

みなさんの学校に給食を安全に届けます。



給食センターの人だけでなく、野菜や果物、米などの農作物を栽培する人や牛・豚・にわとりを育てる人、魚や海産物をとったりする人や給食で使う食べ物を給食センターまで届けてくれる人などが関わっています。給食がみなさんに届くまでには、たくさんの方がかわっています。これらの人たちの苦勞や思いを考えながら給食を味わって食べましょう。

親子で作ってみませんか？

☆☆給食レシピ紹介☆☆ ~10月の献立より~

☺鮭のきのこチーズ焼き 旬の食材を味わいましょう！

<材料> 4人分

- 生鮭切り身.....4切れ
- 酒.....15g (大さじ1)
- しょうゆ.....6g (小さじ1)
- はちみつ.....7g (小さじ1)
- こしょう.....少々
- しめじ.....50g (1/2パック)
- えのき.....45g (1/2袋)
- 玉ねぎ.....100g (1/2個)
- 無塩バター.....5g
- しょうゆ.....6g (小さじ1)
- チーズ.....50g
- アルミカップ.....4ヶ

- ①玉ねぎは薄めのスライス、えのきは半分の長さに切る。しめじはバラバラにほぐしておく。
- ②生鮭にカッコン内の調味料で下味をつける。
- ③フライパンを温めバターを入れる。玉ねぎを入れ、しんなりするまで炒める。しめじ、えのきを入れてさっと炒める。しょうゆを入れて味付けをする。
- ④カップに②を入れ③をかけ、チーズをかける。160~170℃のオーブンで5分焼く。
- ④完成！！

☺ほうれん草とじゃこの炒め物 簡単・おいしい！ごはんにあいますよ！

<材料> 4人分

- ほうれん草.....100g (葉3枚)
- ちりめん.....20g
- にんじん.....20g (1/8本)
- もやし.....80g
- ホールコーン.....20g
- 油.....4g (小さじ1)
- 塩.....少々
- こしょう.....少々
- しょうゆ.....少々

- ①ほうれん草は3cm幅に切り、下茹でをする。にんじんは千切りにする。もやしも下茹でをする。
- ②フライパンに油をしき、にんじんを炒める。にんじんに火が通ったら、ちりめん、コーンを入れよく炒める。水気を切ったもやし、ほうれん草を入れ、味付けをする。
- ③完成！！

☺キャベツのシチュー キャベツの甘みがおいしいですよ！

<材料> 4人分

- ベーコン.....40g (2枚)
- 玉ねぎ.....200g (1個)
- にんじん.....60g (1/3本)
- キャベツ.....200g (葉2枚)
- ホワイトルウ.....10g
- スープストック.....4g (小さじ2)
- 塩.....少々
- こしょう.....少々
- スキムミルク.....14g (大さじ2)
- 牛乳.....210g (1カップ)
- 鶏がらスープ.....4g (小さじ2)
- 水.....240g

- ①玉ねぎはさいの目切り、にんじんはいちょう切り、キャベツは大きめの短冊切りにする。ベーコンは1cm幅の短冊切りにする。
 - ②鍋に水を入れ、鶏がらスープとベーコンを入れる。にんじん、玉ねぎ、キャベツを入れ、野菜の甘みが出るまでゆっくり煮込む。
 - ③野菜の甘みが出たら、牛乳、スキムミルク、調味料をいれ10分くらい煮込む。
 - ⑤完成！！
- ※シチューの素でもおいしくできます。