

10月 給食だより

平成21年10月6日
 渋谷区立神南小学校
 校長 逸見 明男

実りの秋となりました。今月の給食は、秋の味覚の「さんまの蒲焼丼、さつま芋ごはん、きのこごはん、鯖のみそ焼き、里芋の揚げ煮」などを入れました。また、3日(土)は中秋の名月(十五夜)でした。そのために、前日の2日は月見団子にうぐいすきなこをかけて味わいました。

今月の給食の目標は「正しい姿勢で上手な食べ方をしよう」です。背筋をのばし、マナーを守りながら楽しい会話をして食べるようにします。また、栄養目標は「魚について知ろう」です。日本人は世界でよく魚を食べる国民として知られていますが、近年は食事の洋風化にともない、魚離れが進んでいるようです。

日本では古くから魚介類を貴重な栄養源として、食事に取り入れてきました。魚は頭から尾まで食べられるものも多く、成長期に欠かせない、たんぱく質やカルシウムなどがたくさん含まれています。魚の脂は脳の働きを活発にし、血液の流れをよくする働きがあります。

給食では、小魚はカミカミ献立として「いわしの丸干し・ちりめんじゃこ」などを使うように心がけています。ちりめんじゃこは、ごはん混ぜたり、サラダに入れたりするととてもおいしい味になります。

この頃は中国や欧米などの国々が魚の栄養に注目し始め、消費が急激に伸びてきています。

魚は健康のおたすけマン

秋から冬にかけては、魚に脂がのりおいしい季節です。

特に、背中の子魚の脂には(あじ・いわし・さんま・さばなど)EPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)が多く含まれています。

* EPA (エイコサペンタエン酸)

- ・ 血液をきれいにする。
- ・ 血管の病気を防ぐ。
- ・ 心臓の病気になりにくい。
- ・ コレステロールを下げる。

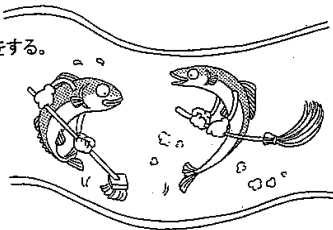
* DHA (ドコサヘキサエン酸)

- ・ 脳や脳神経の発育に欠かせない。
- ・ 脳の働きを活発にする。

* その他

- ・ 肉・・・たんぱく質
- ・ 骨・・・カルシウム・ミネラル
- ・ 皮・・・ビタミンA・ビタミンB2
- ・ 内臓・・・ミネラル・EPA
- ・ 血合肉・・・鉄分
- ・ 頭・目の周囲・・・DHA・コラーゲン

血管のそうじをする。



歯やほねをじょうぶにする。



脳をいきいきさせる。

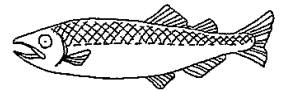


魚の献立を紹介します。

* 秋鮭の梅やき

鮭	5切れ
練り梅	大さじ1
醤油	小さじ2
酒	小さじ2
マヨネーズ	大さじ1

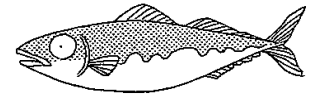
- ① 練り梅と醤油、酒、マヨネーズをまぜておく。
- ② ①に鮭をつける。
- ③ オープンやフライパンで②を焼く。



* 鯖の西京焼き

鯖	5切れ
生姜汁	少々
醤油	小さじ1
酒	小さじ1
西京みそ	大さじ1
みりん	小さじ1
長葱	大さじ1
サラダ油	適量

- ① 生姜汁、酒、西京みそ、みりん、みじん切りした長葱を混ぜておく。
- ② ①に鯖をつける。
- ③ オープンやフライパンにサラダ油をひいて焼く。
みそが甘いので、焦げないように注意する。



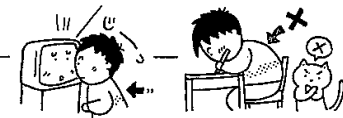
* さんまのつつ煮

さんま	3本
梅干	1こ
生姜	1かけ
昆布	10g
砂糖	大さじ1
醤油	大さじ3
酒	大さじ1
水	適量

- ① さんまは筒状に切る。
- ② 生姜は、うす切りにする。だし昆布は10cm長さに切る。
- ③ なべに出し昆布を敷き、その上にさんまをのせて、生姜や梅干をのせ、調味料を入れ、適量の水も入れてコトコトと煮含める。
* 厚手のなべや圧力なべで煮ると骨までやわらかくなる。



栄養ワンポイント



目によい食べ物

10月10日(土)は「目の愛護デー」です。

目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどをして時々目を休めるとよいでしょう。

食べ物では、ブルーベリーや黒豆、なすなどに含まれるアントシアニン(紫の色)に、目の疲れを緩和する働きがあるとわれています。また、「目のビタミン」といわれるビタミンA(うなぎ・卵、レバー)やカロチン(かぼちゃ、にんじん、ブロッコリー、ほうれんそうなどの色の濃い野菜)も目の働きを助けます。日頃から栄養バランスのよい食事に心がけましょう。

