給食だより

2020．10月号
明石市立大久保中学校

日増しに秋も深まり、過ごしやすい季節になってきました。秋は「実りの秋」といわれるように、旬を迎えるおいしい食材がたくさんあります。実りの秋に感謝し、好き嫌いせず、苦手な食材も一口は食べるように意識し、秋の味覚を楽しみましょう。

旬の食材を味わおう

＊きのこ類＊

食物繊維が豊富な食品で、おなかの調子を整えてくれ、腸内環境の改善に効果的です。また、グアニル酸など、きのこ類特有のうま味成分も含んでいます。

しいたけ特有の成分であるエリタデニンは、コレステロールの上昇を抑えてくれるので、肉料理の付け合わせにおすすめです。

＊くり＊

約 9000 年前から人々の食料品として重宝されているくり。熱に弱いビタミンＣですが、栗のビタミンＣはでんぷんに包まれているため、加熱に強いという特徴があります。また、渋皮には多くのタンニンが含まれており、疲労や老化の原因である活性酸素を取り除く働きがあります。

＊りんご・なし＊

りんごは皮にも果肉にもペクチンを豊富に含みます。ペクチンは腸の有害物質を排泄し、腸内ビフィズス菌など善玉菌（ぜんだまきん）を増やしてくれます。おなかの調子が悪い時には、皮ごとすりおろして食べましょう。

なしはソルビトールという整腸作用がある果糖の一種を含みます。また、疲労回復に効果があるクエン酸も豊富に含み、水分も多いため、疲れたと感じたときに積極的に食べてほしい果物の一つです。

＊さつまいも＊

栄養素の高さから、NASA が「準完全食品」として研究しているともいわれているさつまいも。くり同様、熱に強いビタミン C や、食物繊維、カリウム、ビタミン E など多くの栄養素を含んでいます。

さつまいもを切ったときに断面に出てくる白い液体はヤラピンといわれる成分で、腸の蠕動運動（ぜんどううんどう）を促し、便をやわらかくしてくれる効果があります。

＊さんま＊

さんまなど青魚に多く含まれる DHA（ドコサヘキサエン酸）は、脳細胞を活性化させ、記憶力や学習能力の向上に効果があるだけでなく、視力の回復も期待できるといわれています。「魚を食べると頭がよくなる」といわれるのは、DHA が含まれていることが由来になっています。

10 月 27 日(火)には「秋刀魚（さんま）のつけ焼き」、29 日（木）には「森のきのこのクリームシチュー」など、旬の食材を使った献立が給食にも登場します。楽しみにしていてください♪

10月の献立紹介

10月９日(金)目に良い献立

【ごはん、鯖（さば）の塩焼き、にんじんのごま炒め、かぼちゃの味噌汁、牛乳】

10 月 10 日は目の愛護デーです。9 日の給食では、目の疲れや目のかすみに効果があると言われているβカロテンを豊富に含むにんじんや、不足すると暗いところで目が見えにくくなってしまうビタミン A を豊富に含むかぼちゃを使用します。

＊10月20日(火)【神戸ビーフカレーライス、ブロッコリーときゃべつのさっぱり和え、牛乳】

地元の食材である神戸ビーフを贅沢に使ったカレーが登場します！牛肉の量も、普段のビーフカレーより多く使用しボリューム満点に仕上げていますので、地元の味を楽しみましょう。

＊10月21日(水)　食べよう兵庫の食材の日

【ごはん、キムチ炒め、大根のナムル、味噌ワンタンスープ、牛乳】

鶏肉、玉ねぎ、キャベツ、大根、青ねぎは兵庫県産の食材を使用しています。地元で収穫された食材を味わい、生産者の方に感謝をしながらおいしくいただきましょう。

新しいお玉です！

９月 23 日より、備品かごにお玉が１本増えました！配膳がスムーズにできるよう、有効に活用してください。

備品かごの中には、お玉３本・トング３本・ご飯の日にはしゃもじが２本入っています。下膳の時にはすべて備品かごに戻し、クラスワゴンや配膳室に返却しましょう。

◎10 月のおしらせ◎

＊全学年＊

・10 月８日(木)　中間テストのため、給食の提供はありません。

・10 月 23 日(金)　学年文化祭のため、給食の提供はありません。
23 日はお弁当のご用意をお願いいたします。