



令和2年9月30日
台東区立忍岡中学校
校長 平井 邦明
栄養士

秋晴れの心地よい季節になりました。秋は、様々な食べ物が実ることや、夏バテした体の調子を戻すために自然と食欲が増すことなどから、味覚の秋・食欲の秋とも言われるようになりました。肥満や生活習慣病を防ぐために、食べ過ぎには気を付けながら、秋の味覚を楽しみましょう。

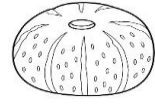
★今月の目標★ 良い食事のマナーを身に付けよう

10月10日は目の愛護デーです！

10月10日は、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。遠くを見るなどして、目を休ませたり、栄養バランスの良い食事を摂り、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べたりするようにしましょう。

疲れ目に効果のある食材のひとつが緑黄色野菜です。緑黄色野菜には、カロテンが含まれていて体内でビタミンAに変化します。ビタミンAは、目の健康を保つのに大切な栄養素です。また、粘膜や皮膚の健康にも欠かせません。

目や皮膚を丈夫にする
緑黄色野菜をとりよう！



かぼちゃ



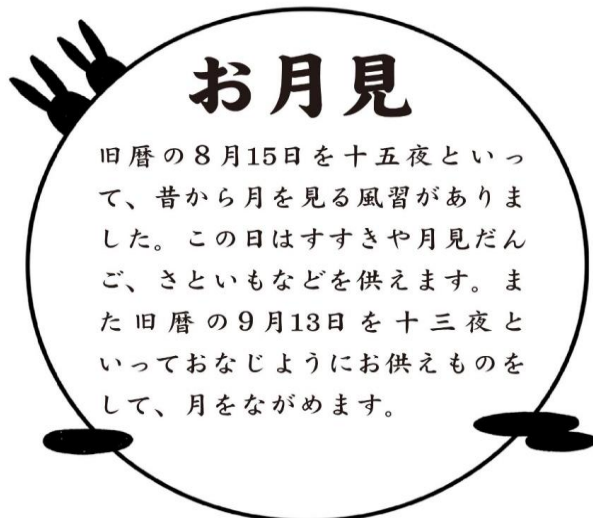
にんじん



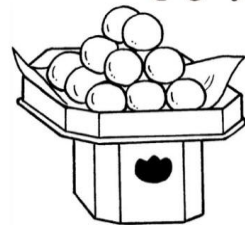
ほうれん草

今年の十五夜（中秋の名月）は10月1日です！

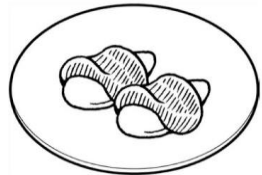
10月1日の給食では、給食室で手作りしたお月見団子を提供します。調理員さんが1個ずつ丁寧に丸めて作り、甘辛いみたらしのたれをたっぷりかけたお団子です。



旧暦の8月15日を十五夜といって、昔から月を見る風習がありました。この日はすすきや月見だんご、さといもなどを供えます。また旧暦の9月13日を十三夜といっておなじようにお供えものをして、月をながめます。



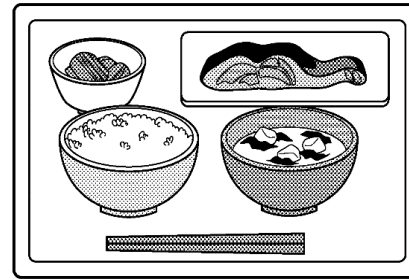
一般的に、丸い形のだんごを15個（または13個）重ねて供えます。



おもに関西地域ではさといもに見立てただんご（あんこつき）を供えます。

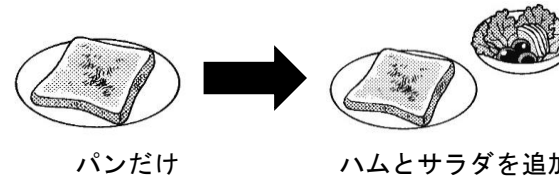
栄養バランスのとれた食事を心掛けましょう！

献立は、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせて考えるとバランスが整います。



- 主食** 米飯、パン、麺類などで、炭水化物の供給源になります。
- 主菜** 魚、肉、卵、豆、大豆製品などのおかずで、たんぱく質や脂質の供給源になります。
- 副菜** 野菜、海藻、きのこ類などのおかずで、ビタミンやミネラル、食物繊維の供給源になります。
- 汁物** 汁物の具を工夫すると、ビタミンやたんぱく質を効率的に摂ることができます。

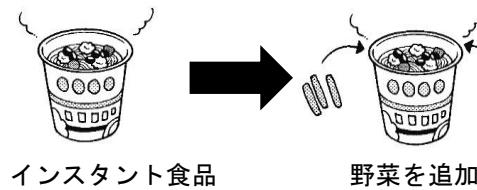
いつもの朝食に少し足して、栄養バランスをアップさせよう！



パンだけ

ハムとサラダを追加

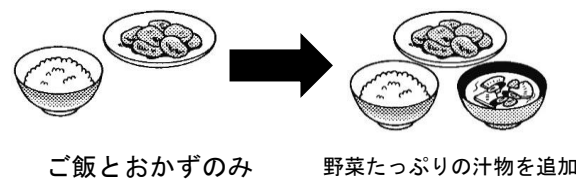
包丁を使わずに用意できる、レタスやミニトマトとのサラダや、加熱せずに食べることができるハムなどを追加すると、栄養のバランスが良くなります。



インスタント食品

野菜を追加

茹でたり、電子レンジで加熱したりした野菜を入れると、簡単に不足しがちな野菜を摂ることができます。また、カップラーメンは汁を残すことで、塩分の過剰摂取を防ぐことができます。



ご飯とおかずのみ

野菜たっぷりの汁物を追加

野菜を多く入れた汁物を追加すると、不足しているビタミンやミネラル、食物繊維などを補うことができます。給食でも、限られた品数で栄養のバランスを整えるため、野菜たっぷりの汁物を多く取り入れています。

正しく配膳しましょう！配膳には決まりがあります。

和食の配膳では、ご飯茶碗は左に、汁物の碗は右に置きます。ご飯とみそ汁は、私たちの食事に欠かすことができません。正しく配膳すると、食べやすく、見た目もきれいに食事ができます。

秋の食べ物クイズ ～栗について～

- ①食べている部分は、植物の種子の部分である。○か×か？
- ②昔、栗は主食として食べられていた。○か×か？



① 食べている部分は、果実の種子です。炭水化物、ビタミンB1、ビタミンCを含んでいます。 ② 米が主食となるまでは、栗が日本の実食、エネルギー源として重要な食糧でした。 答え