

10月 給食だより

ひたちなか市立大島中学校

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期です。そして、味覚の秋といわれるように、さつまいもや栗、きのこ類等、今が旬の食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

なぜ好き嫌いしてはいけないの？

私たちは食べることによって、体をつくり、活動するためのエネルギーを得ています。嫌いだからといって食べ物を残したり、好きなものだけをたくさん食べたりしていると、栄養のバランスが偏り、体調不良や様々な病気を引き起こす原因となります。丈夫で健康な体をつくるためには、栄養バランスを考えて、いろいろな食品を食べることが大切です。

栄養バランスのよい食事にするためには？

食べ物は、体の中でのおもな働きによって、3つのグループに分けられます。この3つのグループから、偏りのないように食べ物を選んで組み合わせると、栄養バランスのよい食事がとれるようになります。普段の食事で不足しがちな食品グループがないか、確認してみましょう。

おもに エネルギーになる

ごはん、パン、
麺、いも、
砂糖、油
など

おもに 体をつくる

肉、魚、卵、
豆、乳、海
藻など

おもに 体の調子を整える

野菜、果物
など

スポーツで力を発揮するための食事とは？

スポーツの競技や試合で、自分が持っている力を十分に発揮するためには、日々の練習やトレーニングはもちろん大切ですが、何よりも食事と睡眠をしっかりとして、体調を整えることが重要です。日ごろから栄養バランスの良い食事を心がけ、健康な体づくりを目指しましょう。

主食（ごはん、パン、麺など）、
主菜（肉、魚、大豆、卵などを多く使ったおかず）、
副菜（野菜、きのこ、いも、海藻類などを多く使ったおかず）の組み合わせを基本とし、
果物、牛乳・乳製品をプラスしましょう。



給食をお手本に！



★必要に応じて「捕食」をとろう

中学生の体は大きく変化します。この時期の食事は皆さんの成長に大きく影響するだけでなく、その後の食生活の形成にとっても非常に重要です。特にスポーツをする人は体を動かすことで、多くのエネルギー量（カロリー）を消費するため、3回の食事だけでは必要なエネルギー量を補うことができない可能性があります。必要に応じて、「間食」をとみましょう。

「間食」というと菓子などの「おやつ」を思い浮かべる人も多いと思いますが、スポーツをする中学生にとっての間食とは、朝食、昼食、夕食でとりきれなかった栄養素を補うために食べるものです。つまり「おやつ」ではなく食事の一部、「食事を補う間食」＝「捕食」なのです。体をつくるための大事な「食事の一つ」ととらえ、内容や量を考えてとる習慣をつけましょう。

★同じエネルギー（カロリー）ならどっち？

食べ物		解説
おにぎり 1個(100g)	ポテトチップス 3分の1袋(30g)	どちらも約170キロカロリーですが、あぶら(脂質)の量を比べると...
		ポテトチップス(16.4g) おにぎり(0.3g)

皆さんは、どんな味が好きですか？ 食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられ、料理は、この基本味の組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されています。また、おいしさを感じるのは、味だけでなく、料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度など、さまざまなことが関係しています。食事のときは、それらを意識して、よく味わって食べましょう。

5つの基本味と代表的な食べ物

よく味わって
食べていますか？



甘味



砂糖、ハチミツ



塩味



塩



酸味



酢、レモン



苦味



コーヒー、ゴーヤ



うま味



だし

10月10日は「魚（とと）の日」です！

市では、平成28年4月1日に「魚食の普及推進に関する条例」を制定し、毎月10日は「魚食普及推進日」、毎年10月10日は「魚（とと）の日」としています。学校給食でも、魚料理を積極的に取り入れ、子どもたちへ地域の魅力や魚料理のおいしさをPRしています。市のHPに、学校給食で人気のある水産物を使った料理のレシピ集を掲載していますので、ぜひご覧ください。

魚に親しもう！

日本の食生活のスタイルが変わり、家庭での魚料理の回数が減って、いわゆる「魚離れ」が進んでいます。秋はさばや戻りがつお、さけなど、食べやすく、あぶらののったおいしい旬の魚がたくさん出回ります。「魚」とひとくくりにせず、それぞれの名前を知って、ぜひご家庭でも魚のおいしさを感じ、魚をもっと好きになってもらえたらとてもうれしいです。

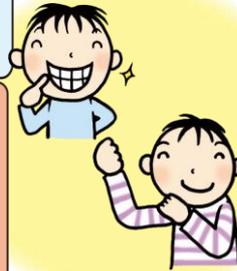
魚の栄養でパワーアップしよう！

カルシウム

骨や歯を丈夫にします。

たんぱく質

私たちの体の血や肉をつくれます。魚は一般的に低カロリーで高たんぱく質の食品です。



不飽和脂肪酸 (DHA・EPA)

背の青い魚に多く含まれています。体により働きをするあぶらです。

ビタミン

魚介類には成長に欠かせないビタミンB群や冬の健康を守るビタミンDを多く含むものがあります。

10月の給食について

★秋の味覚、旬の食材を使った料理を積極的に取り入れています。

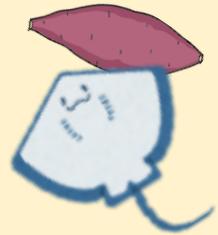
スイートポテトトースト、大学芋、なめこ汁、かつおフライ、さばのごまみそだれかけ

★魚料理を積極的に取り入れています。

いわしの蒲焼、かつおフライ、さばのごまみそだれかけ、にこちゃんフライ（えいのフライ）

★行事食を積極的に取り入れています。

目の愛護デー献立、十三夜献立、ハロウィーン献立



茨城をたべよう <さつまいも>



茨城県は、さつまいもの生産量が毎年全国トップ3に入る大産地です。ひたちなか市でも、多くのさつまいもが生産されており、「紅はるか」「紅あずま」「紅まさり」など様々な品種が栽培・出荷されています。

さつまいもは、「食物繊維」が豊富で、「ビタミンC」も多く含まれており、加熱調理でも栄養成分を逃がさない特徴があるため、さまざまな調理法で楽しむことができます。短時間で加熱するよりも、じっくりと時間をかけて加熱することでより甘味が増し、美味しく食べることができます。

作ってみませんか ~今月の献立から~ 「キムチ煮」 10/26(木)

材料 <4人分>

- ・豚こま肉 120g
- ・厚揚げ 180g
- ・キムチ 80g
- ・白菜 2枚(160g)
- ・大根 80g
- ・にんじん 1/4本(40g)
- ・長ねぎ 1/2本(40g)
- ・えのきたけ 1/5袋(15g)
- ・にら 1/6袋(15g)
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・こしょう 少々
- ・みりん 大さじ1/2
- ・かつおだし

作り方

- ① 白菜は短冊切り、大根と人参はいちょう切り、長ねぎは斜め切り、えのきたけは石づきを落とし半分に切り、にらは3cm幅に切る。
- ② 厚揚げは油抜きをし、短冊切にする。
- ③ 出し汁に、豚肉とキムチを入れる。
- ④ 調味料を入れ、煮えにくいものから鍋に加え煮る。
- ⑤ 最後ににらを入れて仕上げる。

キムチの塩分や酸味、唐辛子の辛みを生かして、少ない塩分でも美味しく感じられます。

キムチなどの漬物は、塩分が多く含まれているので、食べすぎに注意しましょう。

美味しく減塩♪
美味しおレシピ

