



食育だより

令和5年

10月号

☆毎月19日は食育の日



吉舎学校給食共同調理場

食育クイズに挑戦!

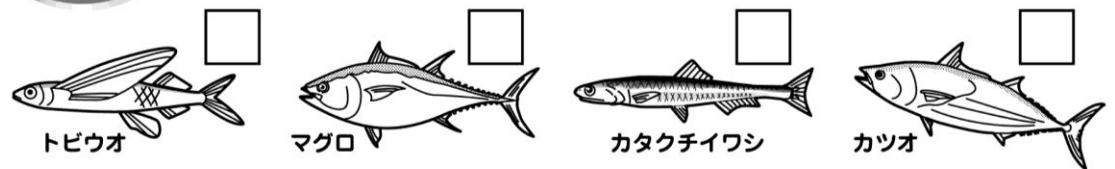
今月は「おさかなクイズ」です。秋は魚がおいしい季節です。魚には良質なたんぱく質やカルシウムなどの体をつくるのに必要な栄養素が含まれています。成長期の子供たちには積極的に食べてほしい食品です。



おさかなクイズ

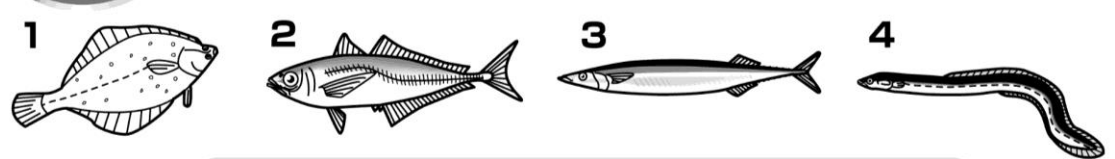
Q1

つぎの魚を、体の長い順に、1~4の番号を□の中に書いてみましょう。



Q2

秋にとれておいしい魚、サンマはどれでしょう?



Q3

サンマの栄養にはどんなはたらきがあるでしょう? 当てはまるものに○をつけましょう。



朝晩が涼しいを通り越して「寒く」感じられるようになってきました。日中との気温差で、体調をくずしやすい時季です。実りの多いこの季節は、お米や果物などおいしい食べ物が豊富に出回ります。よく食べ、よく動き、よく休み、心も体も実りの多い充実した秋にしましょう。



からだをつくる食べ物を知ろう

今月の給食目標

私たちのからだをつくる食べ物は、たんぱく質や無機質(ミネラル)を多く含む肉、魚、たまご、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品、海藻類などです。

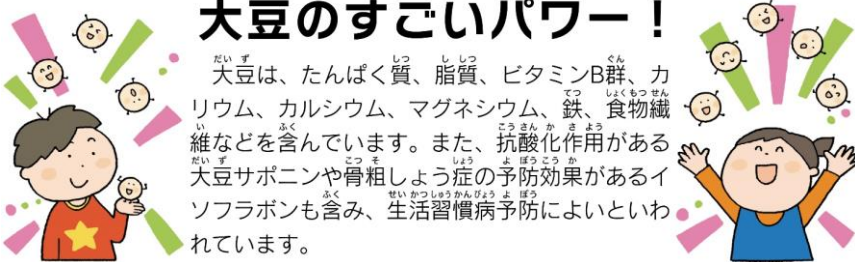
たんぱく質は筋肉や臓器、皮膚などの体の主成分として重要です。動物性食品(肉、魚、たまごなど)と植物性食品(大豆や海藻など)をバランスよく食事にとり入れましょう。無機質(ミネラル)はカルシウムや鉄、マグネシウムなどのことで、健康の維持のためには必要不可欠です。必要な量はわずかですが、体内で合成できないので食べ物からとることが大切です。



大豆のすごいパワー!

大豆は、たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを含んでいます。また、抗酸化作用がある大豆サポニンや骨粗しょう症の予防効果があるイソフラボンも含み、生活習慣病予防によいとわれています。

大豆は成長期に必要な栄養素を豊富に含む食品なので給食でも積極的に取り入れています。苦手な人もぜひ好きになってほしい食品です。



みよしふるさとランチの日

10月19日(木)に、今年度2回目のみよしふるさとランチの日を実施しました。今回のテーマ食材は「もち麦」です。数年前から三次市では力を入れておられる農産物です。もち麦シフォンケーキ、もち麦パンに続き、今年は「もち麦マーブルケーキ」をJAさんより無償で提供していただきました。しっかりとしたケーキでみんなおいしくいただきました。

またマーブルケーキのほか、もち麦もたくさんいただいていますので、少しずつ給食で提供していく予定です。感謝の気持ちをもっていただきましょう。

吉舎町の「参影堂」さんがもち麦100%のマーブルケーキをつくってくださいました。(JAより無償提供)



- 【10/19のこんだて】
・ごはん
・牛乳
・ほきのねぎマヨ焼き
・ごまさラダ
・もち麦と根菜のスープ
・もち麦マーブルケーキ

吉舎町立吉舎小学校(〒769-0202) 電話:0870-22-1111 FAX:0870-22-1112
〒769-0202 吉舎町立吉舎小学校 電話:0870-22-1111 FAX:0870-22-1112

牛乳の栄養

成長期にとりたいカルシウムがいっぱい

牛乳200mL中のカルシウム量は約227mgです。成長期は体をつくるためにカルシウムが必要です。カルシウムが豊富な牛乳は、毎日飲んでほしい食品です。

10代のうちに! カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。



牛乳の変身

牛乳は発酵や分離によって、さまざまな食品に変身します。発酵させるとヨーグルトやチーズになり、脂肪を分離させるとバターになります。このほかにも脱脂粉乳や練乳、アイスクリームなどができます。

