



令和7年 9月号
吉舎学校給食共同調理場

2学期が始まりました。気持ちを新たに充実した学校生活を過ごしましょう。
生活リズムを戻すためには、何といても「早寝・早起き・朝ごはん」が欠かせません。
しっかり食べて体温を上げる！よくかむことで脳を起こす！そして心も体もシャキッとさせて毎日を元気に過ごす！2学期もがんばりましょう♪

炭水化物について

「炭水化物は太る」「制限した方が良い」という声をよく耳にします。しかし、炭水化物は成長期やスポーツ選手にとって欠かすことができない栄養素です。炭水化物の必要性について理解し、適切な量をとるようにしましょう。



働き：体を動かすエネルギー源 

構造：炭水化物 = 食物繊維 + 糖質

炭水化物は量よりも、何を選んでとるかという種類を意識することが大切です！！体は食べたもので作られます。日々の食事を見直し、体と心に向き合いましょう。

問1「炭水化物抜きダイエットって本当にやせるの？」

炭水化物に含まれる「糖質」の摂取量が低下するため、一時的にやせた状態になります。しかし、脳の唯一のエネルギー源である「糖質」が不足するため、集中力の低下や、けんたい感を引き起こしやすくなります。また、不足するエネルギーをその他の栄養素でまかなおうとするため、結果として脂肪が付きやすくなり、やせにくい体になってしまいます。

おすすめは「食物繊維を意識してとること」です。野菜やきのこ、豆類やこんにゃくなどの食材を多く取り入れてみると良いですね。



問2「炭水化物ってどれくらい摂取したらよいの？」

1日の摂取エネルギー全体の50~65%が目分量です。ごはんやパン以外にも、さつまいもやじゃがいも、ドライフルーツやバナナなどの果物にも多く含まれています。また、飲み物や食事に使用している砂糖や甘味料にも含まれているため、知らず知らずのうちに意外と多く摂取していると思います。





秋の味覚!きのこ

秋の味覚と言えば「きのこ」ですが、子供たちにとっては苦手な食材の一つです。きのこは料理に使いやすく、また栄養価も高いため、給食では欠かすことができない食材です。今月はきのこの魅力についていくつか紹介します。

しいたけ



干すことでビタミンD やうま味成分が増えます。調理の時は、「洗わず」「煮すぎず」「炒めすぎず」で栄養が損なわれるのを防ぐことができます。



えのきたけ

煮てもシャキシャキした食感がそのまま保たれているのが特ちょうです。黒や、薄い茶色、白など様々な色の品種があります。



しめじ

ぬめりと歯ごたえが特ちょうです。また、安眠したときに脳内で作られる「ギャバ」が含まれ、精神安定効果があると言われています。

秋が旬の果物 ピオーネが登場!!

三次では「黒いしんじゅ」、三良坂では「ひとみのかがやき」と呼ばれるピオーネが給食に登場します。ピオーネは巨峰とマスカットを交配して生まれました。

皮がスルリとむけてとても食べやすく、強い甘みとさわやかな酸味が特徴です。



皆さん楽しみにしていて下さいね♪

季節の行事「お月見」

お月見は美しい月を眺めながら作物の収穫に感謝する行事です。月の見える方向に「すすき」を飾り、「月見だんご」や収穫されたばかりの作物などをお供えします。

【お月見早口言葉に挑戦!】

月づきに月見る月は多けれど
月見る月はこの月の月



じゅうごや 十五夜です!

十五夜には月見団子や里芋、さつまいもなどの芋類、そして柿やぶどうなどの秋が旬の果物や野菜をお供えするのが一般的です。



今年の十五夜は

10月6日(月)です!!

月をみながら話をしたりお団子を
食べたりしましょう♪

