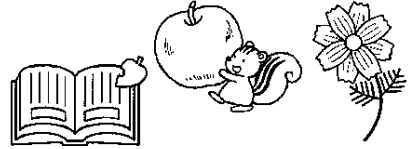


スクールランチ

10月



日ごとに秋が深まり、朝夕はだいぶ涼しくなってきました。日中との気温差があり、体調を崩しやすい時季です。赤・黄・緑の食品の揃ったバランスの良い食事を心がけ、体調を整えましょう。



バランスのよい食事をしよう

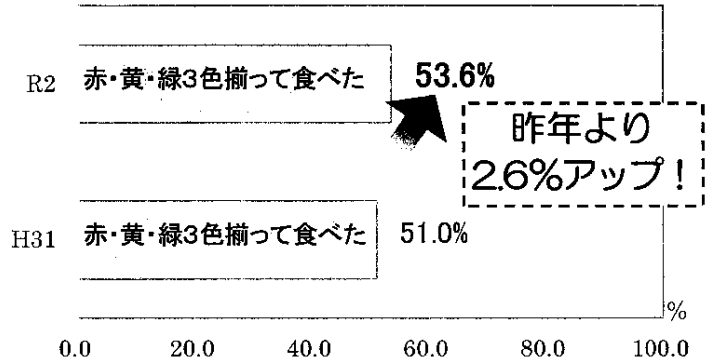


6月中旬に小学校4年生・中学校1年生を対象とした食生活アンケートを実施しました。

「朝食でどんな食品を食べましたか」という質問への回答は御前崎市平均は、赤の食品は87.3%、黄色の食品は94.9%、緑の食品は57.8%でした。また、赤・黄・緑の食品群全てが揃った朝食を食べた人は53.6%で、去年の51.0%より2.6%増えました。

バランスのよい朝食をとることで、心と身体が成長し、一日元気に活動することができます。

《 朝食でどんな食品を食べましたか。》



令和2年、平成31年「食生活アンケート」
(小学4年生と中学1年生とその保護者対象、6月実施)より作成

バランスのよい食事とは・・・

・主食・主菜・副菜の3つを揃えることを基本にしましょう。牛乳・乳製品や果物で不足しがちな栄養素を補いましょう。

<p>主食 ご飯・パン・めんなど 黄色の食品</p> <p>主に体を動かすエネルギーのもとになる、炭水化物を含む。脳の働きを活発にし、集中力を高める働きがある。</p> <p>ご飯 パン うどん シリアル</p>	<p>主菜 魚介・肉・卵・大豆料理など 赤の食品</p> <p>主に筋肉や血液、臓器などの体をつくるもとになる、たんぱく質を含む。</p> <p>焼き魚 唐揚げ 目玉焼き 納豆</p>
<p>副菜 野菜・きのこ・海藻料理など 緑の食品</p> <p>主に体の調子を整えるビタミンやミネラルを多く含む。</p> <p>野菜サラダ 貝だくさんみそ汁 きのこソテー ひじきの煮物</p>	<p>主に骨や歯をつくるカルシウムを含む。</p> <p>牛乳・乳製品</p> <p>牛乳 チーズ ヨーグルト</p> <p>主に体の調子を整えるビタミンCやカリウムを含む。</p> <p>果物</p> <p>りんご ぶどう バナナ キウイ</p>

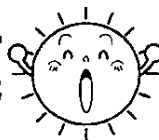


朝ご飯をおいしく食べるための“合言葉”

早寝



早起き



朝ご飯



10月10日 目の愛護デー ～目の健康に役立つ栄養素と食べ物～

「10月10日」を横にすると、目と眉の形に見えることから、制定された記念日です。日頃の生活ではテレビやゲーム、パソコン、スマホなど、目を酷使するものがたくさんあります。疲れ目をそのままにしていると、視力の低下、頭痛、肩こりなどを起こしやすくなります。

目の健康のためには、規則正しい生活や朝、昼、夕の食事をしっかりとることが大切です。



<h2>ビタミンA</h2> <p>目の健康に欠かすことのできないビタミンです。目が乾燥するのを防いだり、暗いところで目が見えるのを助けてくれます。</p>	<h2>ビタミンB群</h2> <p>視神経の働きを高めて視力の低下を防ぐ役割があります。</p>
<h2>ビタミンC</h2> <p>目の老化防止、白内障の予防などに効果があります。</p>	<h2>アントシアニン</h2> <p>青紫色の色素成分で目の疲れを和らげてくれます。</p> <p>他に、紫キャベツ、紫いも、紫玉葱などもアントシアニンを含んでいます。</p>

10月 御前崎市 米 “旬”の特産品

米という漢字を分解すると、「八十八」という文字になります。「米を作るには88もの多くの手間がかかる」と言われています。米には糖質が多く含まれ、脳の栄養になり、頭を活発に働かせてくれます。給食の米は御前崎産を使用しており、9月から新米を使っています。

給食レシピ “ツナ昆布ご飯” ～ 海のうま味が食欲をそそる ～

◆材料 4人分◆

- ・米・・・・・・・・2合
- ・麦・・・・・・・・適宜
- ・酒・・・・・・・・小さじ2
- ・しょうゆ・・・・・小さじ2
- ・人参・・・・・・小1/2本
- ・えのき茸・・・・1/2袋
- ・ツナ油漬缶・・・・・1/2缶
- ・刻み昆布・・・・一つまみ分 (1g)
- ・油・・・・・・・・適宜
- ・しょうゆ・・・・・大さじ1
- ・砂糖・・・・・・大さじ1
- ・酒・・・・・・・・大さじ1
- ・水・・・・・・・・100cc

◆作り方◆

- ① Aの調味料でさくらご飯を炊いておきます。
- ② 人参は短めの千切り、えのき茸は石づきを取り3cm位のざく切り、刻み昆布は水でもどしておきます。
- ③ 鍋に油を熱し、②とツナ、昆布を加えさっと炒めます。Bの調味料を加え、柔らかくなるまで煮ます。(煮汁が少なければ水を足します。)
- ④ 炊きあがったさくらご飯に③を入れ、混ぜ合わせて出来上がり。