

10月食育たより

令和5年10月号
朝霞市立朝霞第七小学校
栄養教諭



暑さもやわらぎ、秋空高く、爽やかな毎が続いています。

この時期は新米や魚介、果物など収穫物も多く、様々な食べ物が旬を迎える「実りの秋」です。旬とは、1年の中でその食べ物が最もおいしいだけでなく、栄養価も高い時期をいいます。旬の味を楽しみ、感謝していただきましょう。

安全・おいしい! お弁当作りのポイント

日中の気温は落ち着いてきましたが、まだまだ食中毒には注意が必要です。1年生は生活科見学にお弁当を持っていけます。子どもたちもとても楽しみにしています。食中毒予防の3原則「付けない・増やさない・やっつける」に気をつけて作りましょう。

付けない

<p>手</p> <ul style="list-style-type: none"> ★調理の前や生の肉・魚・卵を触ったときは、せっけんを使いきれいに洗う。 ★手や指に傷がある場合は、調理用の使い捨て手袋を使う。 	<p>弁当箱・調理器具</p> <ul style="list-style-type: none"> ★洗剤を使って洗い、しっかりと乾かす。水分を拭き取るときは、清潔な布巾やペーパータオルを使う。 	<p>食材</p> <ul style="list-style-type: none"> ★野菜、果物は流水でよく洗う。 ※肉は、食中毒菌が飛び散るので洗いません。
--	--	---

やっつける

★おかずは中心部までしっかりと加熱する。作り置きのおかずを詰める場合も再度加熱する。

増やさない

<ul style="list-style-type: none"> ★ご飯やおかずは、よく冷ます。 ★詰める際は、素手ではなく、箸や使い捨て手袋を使う。 ★おかず同士がくっ付かないよう、カップや仕切りを使い、隙間なく詰める。 	<ul style="list-style-type: none"> ★涼しい所に保管し、早めに食べる。持ち歩く場合は、保冷材や保冷バッグを利用し、温度が上がらないような工夫を。
--	--

10月10日は目の愛護デー



給食に、ほぼ毎日入っている野菜といえば何でしょう？

…正解は「にんじん」です。にんじんは、体の中で「ビタミンA」に変化する「βカロテン」を豊富に含む緑黄色野菜です。ビタミンAは、目や皮膚・粘膜の健康に欠かせない栄養素です。ビタミンAが不足すると、暗い場所で物が見えにくくなったり、皮膚や粘膜が乾燥して感染症にかかりやすくなったりします。

目に良いと言えばブルーベリーというイメージの方が多いと思います。ブルーベリーにはアントシアニンという成分が豊富に含まれています。アントシアニンは、目で使われたビタミンAを再合成するはたらきがあります。アントシアニンは青紫色の色素成分なので、ブルーベリー以外にも、なすやむらさきいも、むらさきキャベツなどにも含まれています。

10月10日は目の愛護デーです。この日の給食では、白いんげん豆のスープの中ににんじんが入っています。ビタミンAを含む食べ物をしっかり食べて、目の健康について考えてみませんか。



今月の給食から献立紹介

今月のテーマ：旬の味覚を味わおう



【3日(火) キャラメルポテト】

さつまいもは、品種も多く食べ方も様々です。この日はキャラメルポテトとして給食に登場します。

【5日(木)、20日(金)、30日(月) りんご】

りんごは秋から冬にかけて旬です。りんごは様々な品種があることでも有名です。

【12日(木)、25日(水) みかん】

みかんは品種によって旬が異なり、早いものでは9月頃から旬を迎えます。みかんにはビタミンCが豊富に含まれています。今月は給食に2回登場します。

【13日(金) さつまいものみそ汁】

10月13日はさつまいもの日! さつまいもには食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維は、便の体積を増やす材料となったり、大腸内の環境を改善する腸内細菌のエサになって菌を増やしたりすることで、便秘を整える働きがあります。

【17日(火) きのこの和風シチュー】

今ではスーパーで1年中見かけるきのこですが、自然界では秋にたくさんのきのこが収穫の時期を迎えます。この日はたもぎたけとエリンギの入った和風シチューとして給食に登場します。

【27日(金) さといものそぼろ煮】

さといもは品種によって秋から初冬にかけて旬を迎えます。実は埼玉県はさといもの産出額が全国1位なんです! 給食では、豚ひき肉のそぼろと合わせて煮ています。