

# 10月給食だより

平成30年9月27日  
中野区立西中野小学校  
校長  
栄養士



いよいよ秋らしい気候になってきました。「実りの秋」と言われる通り、秋はいろいろな農作物が収穫の時を迎えます。また、心地よい気候なので、食べ物をおいしく感じられる季節でもあります。10月の給食目標は「好き嫌いなく食べよう」です。ご家庭でも、お子さんの好きなものだけでなく、いろいろな食材を食卓に出し、食べるきっかけを作るよう工夫しましょう。



## 注目してみよう サンマ の栄養

サンマのおいしい季節になってきました。旬という言葉を実感することがあまりなくなっていました。でも、サンマは、今が旬です。脂ののったサンマを秋に食べてみてください。味が良いだけでなく、栄養成分も多く含まれています。今回はサンマの栄養に注目してみます。

### 脂質

サンマには100g中(生)24.6gと良質の脂質がたくさん含まれています。特に注目されているのが、IPAやDHAという脂肪酸で、からだにより働きが多くあります。

#### IPA・イコサペンタエン酸

血液をさらさらにしたり、中性脂肪を減らすなど、生活習慣病予防にも効果があるといわれています。アレルギー症状の改善にも、良い働きがあるとされています。

#### DHA・ドコサヘキサエン酸

IPAと同様、中性脂肪を減らし、そのうえ血液をきれいにする働きがあります。また、DHAは学習能力や記憶力に良い働きをされるといわれています。



### たんぱく質

サンマのたんぱく質にはからだでつくれない大切な必須アミノ酸が多く含まれています。また、血合いに多く含まれているタウリンはアミノ酸の一種で、血圧を下げたり、肝臓での解毒にも役立ちます。

### ビタミンD

サンマにはカルシウムの吸収に役立つビタミンDがたくさん含まれています。これは、サンマの塩焼き1尾で1日に必要な量の約5倍含まれています。

### ビタミンB12・ビタミンE

ビタミンB12は葉酸とともに、赤血球の生成を助け、悪性貧血を防いでくれます。また、ビタミンEは血行をよくしたり、細胞膜を守るなどの働きがあります。

大平洋を潮の流れにそって産卵、成長と、回遊しているサンマは、夏の間えさのプランクトンの多い北海道から、秋には、しっかり脂を蓄えて三陸沖にたどり着きます。だから秋のサンマは、おいしいのです。

給食では、大きななべて3時間も、じっくり煮込んで骨まで食べられる「煮魚」。片くり粉をつけて、から揚げしたものを「サンマのかば焼き」にした献立が、とても好評です。



## <10月の給食目標> 好き嫌いなく食べよう



### 今月の給食

※この他にも、旬の食材を使った季節感のある給食となるよう心がけています。

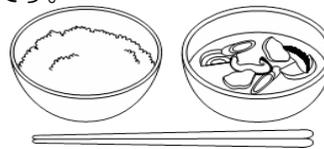
- ★10月12日 <カミカミデー> 毎月第二金曜日は、中野区が定めた『カミカミデー』です。かみごたえのある給食が出ます。
- ★10月18日 <埼玉県の郷土料理> 埼玉県行田市に伝わる「ゼリーフライ」は、おからやじゃが芋を使った揚げ物です。
- ★10月19日 <食育の日> 毎月19日は、内閣府が定めた『食育の日』です。東京都産の『東京牛乳』が出ます。
- ★10月23日 <新潟県の郷土料理> 新潟県の特産品の車麩は、地元では煮物にして食べる人が多いそうです。
- ★10月26日 <鳥取県の郷土料理> 「どんどろ飯」は、豆腐や野菜を入れた炊き込みご飯です。
- ★10月30日 <ハロウィン献立> かぼちゃを皮ごと使ってドーナツを作ります。



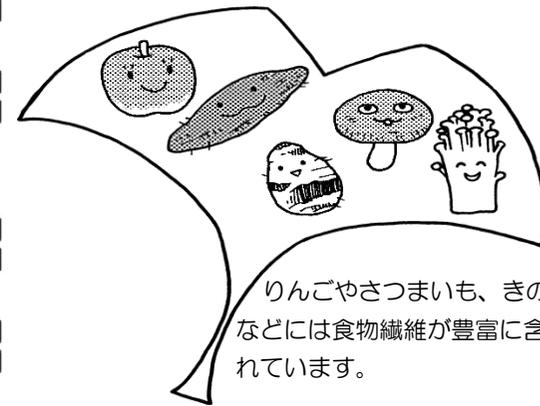
### ごはんのみそ汁の配ぜん

和食の配ぜんでは、ごはん茶わんは左に、汁物のわんは右に置きます。

ごはんのみそ汁は、私たち日本人の食事に欠かすことができません。正しく配ぜんすると、食べやすく、見た目もきれいで気持ちのよいものです。



### 食物繊維が豊富な秋の味覚



りんごやさつまいも、きのこなどには食物繊維が豊富に含まれています。

### 【9月に使用した主な食材産地】

- |                     |                            |                 |
|---------------------|----------------------------|-----------------|
| 米・・・新潟              | 大豆・・・北海道                   | ゴーヤ・・・鹿児島       |
| 麦・・・富山,石川,福井        | 干しいたけ・・・宮崎                 | 菊の花・・・山形        |
| 黒米・・・鹿児島            | かんぴょう・・・栃木                 | あさつき・・・静岡       |
| もち米・・・鹿児島           | 東京牛乳・・・東京                  | ゆず・・・徳島         |
| 小麦粉・・・群馬,福岡         | 牛乳・・・千葉,群馬,岩手,宮城,秋田,青森,北海道 | きゅうり・・・埼玉,福島    |
| ピーフン・・・タイ           | たまねぎ・・・兵庫,北海道              | だいこん・・・北海道,青森   |
| 豚肉・・・熊本,群馬          | たけのこ・・・熊本                  | えのきだけ・・・新潟      |
| 鶏肉・・・宮崎,岩手,茨城       | レタス,セロリ,はくさい・・・長野          | しめじ・・・長野        |
| 鶏卵・・・群馬,埼玉          | ピーマン・・・茨城,群馬               | マッシュルーム・・・山形,千葉 |
| いわし・・・千葉            | チンゲン菜,さつまいも・・・千葉           | さやいんげん・・・埼玉     |
| あじ干物・・・静岡           | にんじん・・・北海道                 | にんにく・・・青森       |
| さけ・・・北海道            | もやし・・・栃木                   | しょうが・・・高知       |
| ししゃも・・・アメリカ         | れんこん,ながねぎ,ニラ・・・茨城          | じゃがいも・・・北海道,東京  |
| いか・・・中国             | とうがも・・・東京                  | すいか・・・北海道       |
| えび・・・ベトナム           | えだまめ・・・新潟                  | 梨・・・長野          |
| あさり・・・中国            | キャベツ・・・長野,群馬               | ぶどう・・・山形        |
| ほたて・・・北海道           | こまつな・・・埼玉,茨城               | みかん缶・・・和歌山      |
| ちりめんじゃこ・・・宮崎,インドネシア | ごぼう,かぶ・・・青森                | ブルーベリー・・・長野     |
| 昆布・・・北海道            |                            | コーン缶・・・北海道,アメリカ |