

給食だよ!

# えがおのじかん



平成 29 年度 11 月号

丹波山村学校給食センター

栄養教諭：濑谷 圭吾



校庭から見える山々が赤や黄色に色づき秋も深まってきました。朝晩も冷え込む日が

多いですね。さて2学期も折り返しにかかりました。冬の寒さに備え風邪などを引かない

ように1日3回きちんと食事をとり、体調を整えて毎日を元気に過ごしましょう。



## 10月20日(金) もみじ給食

当日はあいにくの雨になり、小・中ともに室内で食べることになりました。(う～ん、残念...)

小学校では、食堂の窓際に机をよせて丹波の山々をながめながら食べました。徐々に赤や黄色に移

り変わる山々を見て、子どもたちも秋の訪れをかみしめていました。



## ☆ 11月の給食目標 ☆

『食べ物の栄養を知り、好き嫌いなく何でもたべよう!』

だんだんと寒くなっていくこの時期、はやってくるものはなんでしょうか...? そうです、かぜやインフルエンザですね! 手洗いうがいや予防するのはもちろんですが、しっかりとごはんを食べることも大切です。特に野菜やくだものにはかぜを予防するための栄養がたくさんふくまれています。しっかりと食べて元気に過ごせるようにしましょう!

### ☆☆☆ 冬の野菜の栄養って??? ☆☆☆

#### だいこん

95%が水分でできていますが、体の調子を整える、ビタミンCやミネラルも多くふくまれています。またごはんやパンにふくまれる「でんぷん」を分解する消化酵素がたくさんふくまれています!



#### ほうれんそう

1年中お店に売っていますが旬は冬です! 夏ものより、冬ものはビタミンCが2倍以上も多くふくまれています! また、私たちの体をめぐっている血液の成分である鉄分も多くふくまれています!



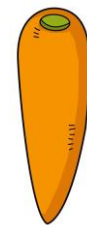
#### こまつな

カルシウム  
たとえば牛乳を思いうかべる人がおおいと思いますが、こまつなにも、カルシウムがたくさんふくまれています! なんと野菜の中ではトップクラス! また鉄分も多くふくまれています!



#### にんじん

にんじんは、ベータカロテンと言って皮ふや粘膜を健康にするビタミンAのもとがたくさんふくまれています! この栄養素には、抗酸化作用といって、がんや老化を予防する作用もあります。



#### はくさい

はくさいもだいこんと同じで、95%が水分でできています。カリウムというミネラルがたくさんふくまれています。カリウムは、塩にふくまれるナトリウムを、体の外に出してくれるはたらきがあり、塩のとり過ぎを防いでくれます!



#### ブロッコリー

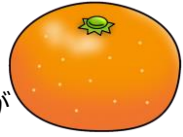
1年中お店に売っていますが旬は冬です! ほうれんそうと同じで、夏ものより冬ものはビタミンCやカロテンが2倍以上も多くふくまれています。食物せんいもたくさんふくまれている、体の中のそうじをしてくれます。



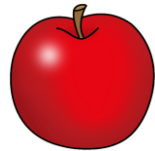


☆☆☆ 冬のくだもの栄養って??? ☆☆☆

**みかん**  
みかんには、ビタミンCが  
たくさんふくまれている、体の調子を整えてかぜを予防してくれます。ところでみなさんはみかんのうす皮やすじはどうしていますか？実はこの部分にもビタミンや食物せんいがたくさんふくまれています。食べてないという人は、一度食べてみてください！



**りんご**  
りんごには、カリウムというミネラルがたくさんふくまれている、ナトリウムを体の外に出してくれます。「あさのりんごは金」ということわざを知っていますか？これは寝ている間に体の中にたまっていたナトリウムをりんごを食べることで外に出してくれるという意味をあらわしています。



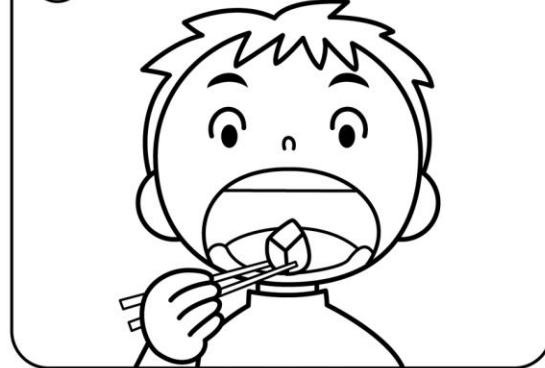
**かき**  
かきには、ビタミンCやカロテンなどが豊富です！それだけでなく、ペクチンとよばれる食物せんいがふくまれている、便秘を治してくれたり、お腹の調子を整えてくれます！また渋柿とよばれるものは、干すことで渋みがぬけて甘くおいしく食べられます。



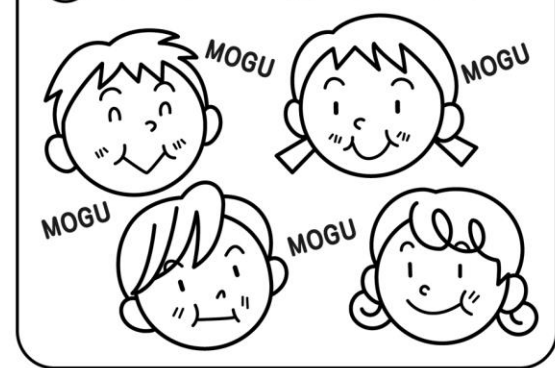
# 好ききらいしないで何でも食べよう！

好ききらいを克服する5つのポイント

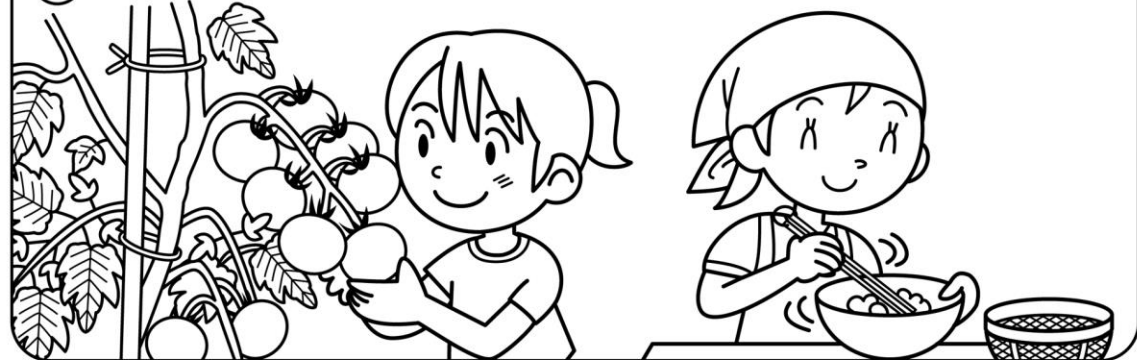
① まずは一口食べてみよう



② みんなで一緒に食べよう



③ 自分で野菜を育てたり料理をつくってみよう



④ 旬のものを食べよう



⑤ お腹をすかせてから食べよう



☆☆☆ おこめの栄養って??? ☆☆☆



## 精米方法で変わる栄養価!!

もみの構造	胚芽精米	精白米
<p>もみがら 胚乳 ぬか層 胚</p>	<p>もみからもみがらだけを取り除いたもの。</p>	<p>胚芽を取り除いたもの。一般的に食べられている米。</p>
	(100gあたり)	(100gあたり)
	炭水化物 73.8g	炭水化物 75.3g
	ビタミンB1 0.41mg	ビタミンB1 0.23mg
	ビタミンB2 0.04mg	ビタミンB2 0.03mg
	食物繊維 3.0g	食物繊維 1.3g
		(100gあたり)
		炭水化物 77.1g
		ビタミンB1 0.08mg
		ビタミンB2 0.02mg
		食物繊維 0.5g

学校では、基本的にこのお米を使っています！

### はじめまして！

産休に入られた宮島先生の代わりとして赴任しました、澁谷圭吾と申します！出身は滋賀県で、食べることに走ることが大好きです！おいしい給食、安全な給食を提供できるよう、またこどもたちの将来につながる食育を進めていこうとがんばります。よろしくお願いします！