

10月 給食だより

令和6年9月30日(月)
 北区立滝野川第三小学校
 校長 関口 泰正
 栄養士 落合 恵利子

ようやく厳しい暑さの日々が落ち着き、秋の涼しさが感じられるようになりました。気温の変化に負けない強い体を作るために、ご飯をしっかり食べてたくさん遊び、早寝早起きを心がけましょう。そして、「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」など、たくさんの「秋」を満喫しましょう。給食でも秋に収穫を迎える食材が登場しますので、ぜひ探してみてください。

10月の給食目標 食後は静かに休もう

皆さん食事をした後、どのように過ごしていますか？よく、食後は静かにした方がいいと言われていますが、どのくらい休んでいけばいいのかを考えてみましょう。

①食事を食べた後は、「消化」の時間

食後は、食べたものを消化するために胃や腸が一生懸命働きます。そこへ血液の流れがしっかりと行くように、体のほかの部分あまり余計に動かさないことが大切です。食べ物はよく噛んで食べると消化もスムーズになります。日頃から意識してよく噛む習慣をつけておくと良いでしょう。

②「消化」にかかる時間は約30分

食べた物が消化されるために約30分は必要だと言われています。家などで時間に余裕があるときは、そのくらいゆっくりできるといいでしょう。学校では、給食の後屋休みの時間ですので、元気に校庭で体を動かしている姿が見られます。このような時でも飛び出すのではなく一呼吸おいてから校庭へ出るようにできると良いですね。

【消化の仕組み】



地域の産物を食べよう

地域で生産された物を地域で消費する取り組みのことを「地産地消」といいます。地域の活性化や環境保護など様々な効果が期待できます。どうしてこの地域で作られるようになったのか考えたり、地域の自然や歴史を知ることにもつながります。

《東京都産の食材を味わおう 八丈島》

八丈島は、東京の南にある島です。周りは海に囲まれ、海産物が豊富です。10月の給食では「八丈島産ピウオ」を使った、献立を実施します。「ピウオ」は、羽のような大きな胸ビレや腹ビレを持っていて、水上にジャンプします。その速さは自転車くらいの速さで、高さは3~5メートルにも達します。そのため脂肪が少なく、筋肉や血液など私たちの身体を作るのに必要なたんぱく質が豊富です。また、カルシウムやマグネシウムなどのミネラルや、ビタミン類も含まれています。伊豆諸島では、クサヤに加工したり、西日本では「アゴ」と呼ばれ、乾燥させてだしをとるのに使われます。給食では、ミンチ状に細かくしたピウオに具材を混ぜて、パン粉を付けて揚げ、メンチカツを作ります。味わって食べてみてください。

実りの秋・食欲の秋、旬の味覚を楽しもう!

秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の生活に欠かせない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。

秋に美味しい食べ物

- 新米
- 里いも
- さつまいも
- かぼちゃ
- なす
- 栗
- まつたけ
- ぶどう
- 柿
- サンマ
- カツオ
- サケ
- サバ