

きゅうしょくだより

平成30年10月
明新小学校

少しずつ秋らしくなり、過ごしやすい季節になってきました。食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋というように何をするにもよい季節ですね。秋は実りの秋ともいわれ、おいしい食べものが多く出回る季節でもあります。旬の食べものをバランスよく食べて、毎日元気に過ごしましょう。

食物せんいをじょうずにとろう

食物せんいとは、「ヒトの体の中で消化されない食べものの成分」のこととされています。食物せんいには2つの種類があり、どちらも体の中に吸収されないので、エネルギーにはなりません。しかし、健康のために大切な役割を果たしていることがわかり、注目されている栄養素です。

＜不溶性食物せんい＞（水に溶けにくい）
水分を吸いながら膨らんで腸を刺激し、食べものの残りを便として出しやすくします。

かみごたえのあるものが多く、かんでのみこむのに時間がかかるので、食べ過ぎを防ぐはたらきがあります。

【多く含む食品】

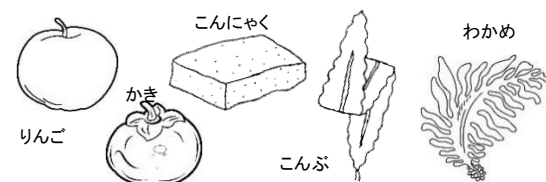
野菜・穀類・豆類・きのこなど



＜水溶性食物せんい＞（水に溶けやすい）
水に溶けてゼリー状になり、腸の中をゆっくり進んで、いらなくなったものを体の外に出します。

【多く含む食品】

果物・野菜・こんにゃく・海そうなど



これらの食品を、1日3回の食事の中にバランスよく取り入れることが大切です。

☆10月の給食から「食物せんい」たっぷりメニューを紹介します。

いりどり もずくスープ 大根と海そうのサラダ きのかじみみそ汁
ごぼうサラダ ココア揚げパン 豚肉と昆布の炒め煮 ごぼうのとりみそ炒め
かみびょうの炒め煮 こんぶ豆 ごまあえ などです。
おうちでの食事の参考にしてくださいね。

10月4日(木)



福井県
(ふくいけん)



沖縄県
(おきなわけん)

福井しあわせ元気国体 おもてなし給食【沖縄県】

こんげつ さいご
今月が最後の
「おもてなし給食」と
なります。

☆ジューシー …沖縄風炊き込みご飯のことで、豚肉のゆで汁や昆布のだし汁を使って、豚肉や海そう、野菜などを炊き込んだものです。お祝いや法事の時に作られます。

☆にんじんしりしり …細切りしたにんじんを炒めた郷土料理です。沖縄の家庭で手軽に作られています。「しりしり」というのは、せん切りという意味の沖縄方言です。また、スライサーを使う時の「すりすり」という音から名前がついたという説もあります。

☆もずくスープ …沖縄県はもずく生産量、消費量ともに全国1位です。もずくには、今月の注目栄養「食物せんい」が多く含まれていて、「長寿」につながる食材とされています。沖縄では、酢の物だけでなく、汁物にしたり、天ぷらにしたりしていろいろな調理方法で食べています。



10月18日(木) ふるさと給食 & おにぎり給食



福井県内では、8月中旬からお米の刈り取りが行われています。

そろそろおいしい新米の季節です。ラップを上手にを使って、自分の手でおにぎりを作りましょう。また、地域でとれた野菜がたっぷり入った豚汁やお浸しと一緒に、味わって食べましょう。

福井市学校給食展のお知らせ

10月14日(日)9:30～16:00

アオッサ1階で、福井市の学校栄養士が福井市学校給食展を開催します。学校給食や食についての展示、食育チャレンジ体験コーナー、学校給食レシピの配布等があります。ぜひ、おうちの人と遊びに来てください。待っています。



