

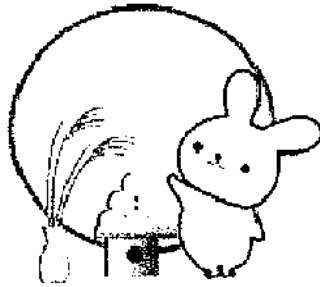
# おいしい給食!



## ★今月のお話★

### ～ お月見 ～

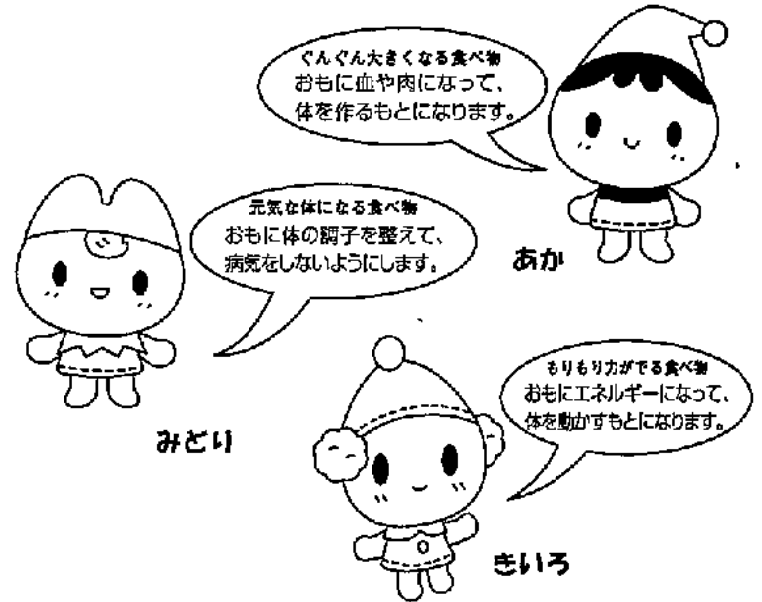
日本では、旧暦の8月15日の夜（新暦の9月中旬～10月上旬）を“十五夜”と呼び、この頃の月を「中秋の名月」と呼んで、昔から「いちばんきれいな月」として眺めてきました。月の見えるところにお団子やススキ、サトイモなどを供えて、お月見をする風習があります。



今年の中秋の名月は10月1日です。24日のおやつに“きなこおはぎ”を取り入れています。また、9月の献立にお月見にちなんだゼリーを取り入れます。また、特別献立は、15日です。お楽しみに!!

### ～ 三色栄養① ～

体の中に入った食べ物は、その働きのちがいによって、赤・黄・緑の3色に分けられます。来月から、それぞれ色の食品について紹介します。



## ★旬の食材★

### パプリカ

赤、オレンジ、黄色などカラフルな色で、ピーマンに比べてもビタミンCやカロテンが豊富です。肉厚で甘味があり、サラダや煮込み料理・マリネなどにしても美味しいです。



\*給食…野菜ソテー

### りんご

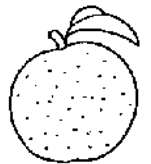
ペクチンを多く含み、整腸作用や血糖値の正常化に有効的です。そのまま食べたり、お菓子やサラダなど様々な楽しみます。ヘタが太くて、ずっしりと重みがあるものを選ぶのがコツ。



\*給食…デザート

### 梨(なし)

二十世紀梨や、幸水、豊水などの品種があります。食物繊維による便秘の改善や、カリウムによる利尿作用が期待できます。皮にザラザラ感があり、ハリがあって重みのあるものを選ぶのがコツ。



\*給食…デザート、おやつ

## 朝ごはんの大切さ ～朝食は一日のはじめの大事なスイッチ～

- ① **体温が上がり、活動的になる** 朝ごはんを食べることによって心身の活動が活発化し、体温が上がります。朝食を食べない人はだるさや疲れを感じやすくなります。
- ② **脳が活性化** 朝起きたときの脳はエネルギーが不足しているため、朝ごはんを食べないと、エネルギーが足りず思考能力が落ちてしまいます。
- ③ **太りにくい** 朝ごはんを抜くとその分摂取エネルギーが減って痩せると考えがちですが、1日の食事回数を少なくすると、肝臓での中性脂肪やコレステロール合成が増大し、肥満、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病につながるおそれがあります。

### 《朝ごはんを食べるとよいもの》

★炭水化物(ご飯、パン、麺類などの主食)

脳のエネルギー源になります。

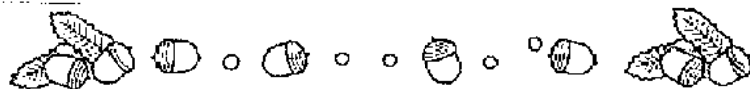
★たんぱく質(肉、魚、卵などの主菜)

体温の上昇を促し、体内時計のリセットを促すと言われています。

★ビタミン・ミネラル(野菜、海藻類などの副菜) 栄養素をスムーズに運ぶ役目をします。

【朝ごはんの例】 和風：ごはん、味噌汁、目玉焼き、ゆで野菜、フルーツヨーグルト、お茶  
洋風：トースト、野菜サラダ、ゆで卵、牛乳、季節の果物、紅茶

毎日朝食を食べることが最優先ですが、次の課題として、栄養バランスに配慮した朝食を食べるようにしましょう



【健康のためにより】