

日増しに秋も深まってきました。子どもたちにとっては勉強やスポーツなどに忙しい季節です。しっかり食べて、元気に運動し、丈夫な体をつくりましょう。また、この時季は「実りの秋」というように、いろいろな食べ物が収穫できる季節です。旬の食材を取り入れ、栄養バランスのよい食事をするように心がけましょう。

目の愛護デー 10月10日は目の愛護デーです

10月10日の給食は「目によい献立」を取り入れています。

「鯖(さば)の塩焼き・じゃが芋のきんぴら煮・味噌汁・ブルーベリーゼリー」です。鯖(さば)は目の疲れを防いでくれるビタミンB₂が多く含まれていて、じゃが芋は充血予防になるビタミンCが含まれています。また、にんじんなどの緑黄色野菜には、目の乾燥を防ぐビタミンAが多く含まれ、ブルーベリーにはアントシアニンという目の機能を整えてくれる色素が含まれています。



世界が注目する！ 日本型食生活

日本型食生活とは、米を主食として魚や肉、野菜、海藻、豆類などのさまざまなおかずを組み合わせる食生活のことです。日本が長寿国である理由は、栄養バランスのよい優れた食事内容にあると国際的にも評価されています。また、日本各地で生産される農林水産物を多く取り入れることも特徴です。食料自給率向上のためにも、日本型食生活を心がけましょう



新米を味わいましょう

米ができるまでには、多くの時間と労力がかかります。米農家の方たちは、みなさんにおいしいごはんを食べてもらうために長い時間をかけて米を大切に育てています。

この時季は米が収穫され、新米が出回る季節ですので、ぜひ、味わってください。



新米を美味しく炊くコツは2つ。ザルなどを使い、手早く研ぐことと、少なめの水加減で炊くことです。新米は古米よりも水分を吸収しやすいので研ぐときに濁った水から素早く引き上げないと糠臭さが移ってしまいます。ザルで米を研ぎ、あらかじめボールに用意しておいた水にさっとくぐらすと良いです。水がきれいに澄んだら30分から1時間程吸水させ、若干少なめの水で炊きます。新米の場合は米3合に対して水を2・8合の目盛に合わせてと固めに炊き上がりです。

わたしたちが食べている米は？

米はジャポニカ米、インディカ米、ジャバニカ米に分類されています。ジャポニカ米は粒が丸く短めで水分が多く、炊くと粘り気があります。インディカ米は粒が細長くて水分や粘り気が少なく食感がぱさぱさしています。ジャバニカ米はジャポニカ米とインディカ米の中間型です。日本で食べられている米の多くはジャポニカ米です。

ジャポニカ米 インディカ米 ジャバニカ米



旬の食材(きのこ)



健康効果/効能：カルシウム吸収促進効果/便秘改善効果/整腸作用/貧血予防効果
/免疫機能の強化/がん治療効果/がん予防効果

しいたけは、日光の紫外線に当たると、ビタミンDを増やす性質があります。ビタミンDは、カルシウムの吸収を助け、骨を丈夫にする働きがあるので生徒に食べてほしい食品です。また、しいたけは水につけると味も風味も落ちるので、汚れがあっても、水洗いはせず、はらって落としましょう