

令和2年 10月

食育だより

宇都宮市立宮の原中学校

秋らしくなってきました。お米に野菜、くだもの、魚など日本の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎える季節です。「旬」とはその食べ物がたくさんとれるうえに、一年のうちで最もおいしく、栄養価も高くなる時期のことです。いろいろな食材が一年中手に入る時代ではありますが、季節ならではのおいしさを味わい、収穫の秋を感じたいですね。

読書週間がはじまります！

10月27日からは読書週間です。27日から11月9日まで給食に図書室にある本の中に出てくるお料理が出てきます。お楽しみに！

27日 男子★弁当部オレらの友情・・・ビビンバ

28日 流星の絆・・・ハヤシライス

29日 年中行事 十三夜・・・赤飯

30日 ハロウィン・・・かぼちゃのシチュー パン・キバ・パン

秋は行事がいっぱい！

十五夜・十三夜



いも煮



山形県や宮城県で行われる秋の行事です。河原に出掛け、里いもを使った「いも煮」を作ります。地域によって具や味付けに特徴があります。

今年は（2020年）は10月1日が十五夜、10月29日が十三夜となります。

十五夜の月は「いも名月」と言われ、旬の果物の他に里いもをお供えします。これからおいしくなる里いもを給食ではたくさん使っていきます。

十三夜の月は「豆名月」「栗名月」といわれます。十五夜が中国や韓国、台湾、ベトナムなど東アジアの多くの国で祝われるのに対し、十三夜は日本だけの行事です。満月より少し欠けた月を愛で、2つの月を見ないのは「片見月」と言われて嫌われたそうです。十三夜では豆や栗をお供えします。

ハロウィン

古代ケルト人の祭りが起源とされ、アメリカで広く定着しました。10月31日に行われ、かぼちゃをくりぬいて提灯（ジャック・オ・ランタン）を作ったり、おばけの仮装をして楽しめます。



成長期と貧血

日々成長している子どもは、体が大きくなるにつれて必要とする血液量も増え、貧血が起こりやすくなります。日頃の食生活に気を付けて予防しましょう。

どんな症状があるの？

貧血では、立ちくらみやめまいだけでなく、勉強がはかどらない、イライラする、疲れやすいといった症状が起こることがあります。



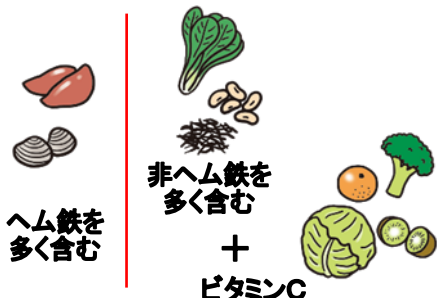
スポーツをする人はとくに注意！

激しい運動で血液中の赤血球が損傷しやすいので、男女問わず注意しましょう。



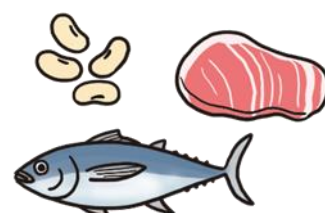
鉄とビタミンCをしっかりとろう！

レバー、あさりなどに多いヘム鉄は体に吸収されやすく、また、野菜や大豆に多い非ヘム鉄もビタミンCと一緒にとると吸収されやすくなります。



たんぱく質も忘れずに！

赤血球を作る材料となるたんぱく質をとることも大切です。肉・魚・大豆などを組み合わせ、しっかり食べましょう。



食品ロスを減らそう！

「食品ロス」とは、まだ食べることができるのに、ごみとして捨てられてしまう食べ物のことです。日本では毎年 600 万トン以上もの量が発生しています。日本人 1 人あたり、毎日お茶わん 1 杯分のご飯を捨てているのと同じ量になり、これは世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食糧援助量（2018 年で年間 390 万トン）をはるかに超えています。大切な食べ物を無駄にせず、また地球環境を守っていくためにも食品ロスを減らす努力が大切です。

食品ロスを減らさなければならぬ理由

食べ物の「いのち」を そまづにしないため



食べ物はもとは命を持って生きていたものです。そしてその食べ物には作ってくれた人の思いや努力が込められています。食べ物を無駄にしないことで、生き物たちの命に対する敬意と作ってくれた人への感謝の心を表すことができます。

地球環境を 守っていくため



食べ物を作ったり、運んだりするとき、私たちはたくさんの水やエネルギーを使っています。更に食べ残しのごみの処理にも多くのエネルギーが使われ地球環境に大きな負担となります。食品ロスを減らすことは、無駄なごみを減らし、地球を守っていくことにもつながります。

スポーツフェスティバルにむけて

これが「勝ちめし」だ！

プロのアスリートは目的に合わせ、食べ物を変えています。

一例として・・・試合前に必要な栄養
エネルギー・糖分
おにぎり・あんぱん・カステラなど

試合後に必要な栄養
たんぱく質
動物性たんぱく質の具の入った
おにぎりやサンドイッチなど

運動をするためには毎日の食事が大切です。主食・主菜・副菜・乳製品・果物をバランスよく！が基本食です。また、エネルギー不足になると筋肉のアミノ酸を分解し、燃やしてしまうのでしっかり食べましょう。

持久力・瞬発力を落とさず減量・・・豆腐ハンバーグ・豚肉の冷しゃぶサラダ・白身魚のアクアパッツァ
油と甘いものを控え、たんぱく質をしっかりとりま。

筋肉を増量・・・スペアリブ・プルコギ・大豆入りドライカレー・野菜のグラタン・ジャーマンポテト

貧血予防・・・カツオのカルパッチョ・マーボー豆腐・チンジャオロース・クラムチャウダー・小松菜とツナの和え物
全身に酸素を運ぶ赤血球はアスリートにとっても大切です。

疲労回復・・・揚げない酢豚・豚肉と厚揚げのキムチ炒め・豚肉とゆで卵の煮物・うな玉丼
ポイントはビタミン B1 です。体に蓄えることのできないので意識して食べましょう。



おにぎりの日について



宇都宮市では毎年「お弁当の日」を実施しています。今年は新型コロナウイルス対応での学校休業の影響により、取組内容をしぼり、「おにぎりの日」として 1 回の実施になります。期日は 11 月 18 日（水）です。時間を見付けて、ぜひ、練習しておきましょう。

☆米の量

給食のごはんの量は米 100g、ごはんになると 220g です。コンビニのおにぎりは 102g です。2 個で同じような量になります。



☆食中毒防止の対策

- おにぎりの具について
 - ・たらこやめんたいこはしっかり加熱しましょう。
 - ・ツナマヨのマヨネーズは卵黄が使われています。おにぎりを作ってから 4 時間以上たってから給食なのでマヨネーズの使用は避けましょう。
 - ・魚や肉を具として使う場合はしっかり加熱しましょう。
- おにぎりを作るときの注意
 - 私たちの手にはブドウ球菌などの菌がついています。素手でにぎると菌を付けることになります。使い捨て手袋やラップなどを使いましょう。