

# 10月給食だより

平成29年10月発行 七葉共同調理場

まだ暑い日はありますが、朝夕はだいぶ涼しくなり過ごしやすい季節になってきました。「秋」にはいろいろな秋がありますね。スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、そして食欲の秋。秋は旬のものが多く出回る季節です。給食でも多くの旬の食材が使われています。



## 秋の味覚が満載

旬とはその時期にとれる食材が一年でもっともおいしく、栄養価が高くなる時期のことで、人間がその季節に必要としている栄養素をたっぷりと含んでいる時期です。秋が旬のさつまいも、さといも、じゃがいも、やまいも、栗、れんこんは糖分が多く含まれており、体を温めてくれる食材です。秋の旬の食材は体の中に栄養を蓄えて冬に備えるための食材が豊富です。

新発田市でも多くの旬の食材が収穫され始めました。

じゃがいも、たまねぎ、ほうれんそう、だいこん、ねぎ、さつまいも、にんじん、はくさい、きゃべつ、ブロッコリー、かぶです。

毎朝、JA 北越後さんが新鮮な野菜を届けてくれます。



## 10月19日(食育の日)



この日の給食には旬の食材が多く使用されています。

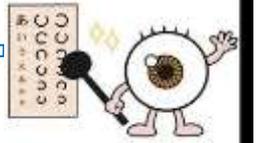
【ごはん さんまの塩焼き 秋びたし 小煮物】 秋らしい献立です

秋の味覚の代表さんま!!血液をサラサラにしてくれる脂が多く含まれています。

秋びたしには地場産物の**はくさい かきのもと ほうれんそう**が入っています。新潟には欠かせない秋の味覚の**かきのもと**。花だけあって食事に花を添えてくれます。ビタミン、ミネラルが豊富です。

小煮物には**ごぼう にんじん さといも**が地場産物の予定です。ねっとりとした食感のさといもですが、免疫力を高め、さといもの粘りが消化・吸収を助けてくれます。

# 10月10日は目の愛護デー



## 目によい食べ物は?

これらの栄養成分を多く含む食べ物は目の健康によいといわれています。



ビタミンA  
カロテン

うなぎ、レバー、にんじん、ほうれんそうなど



アントシアニン

ブルーベリー、ぶどう、なすなど

## 朝ごはん毎日しっかり食べていますか



先日「朝ごはんの授業」を行いました。ほとんどの人が朝食を食べてきています。が・・・問題は食べている中身です。給食の献立表を参考にして欲しいのですが、食品を3つに分けています。**赤グループ**⇒肉 魚 卵 豆 海そうなど **黄グループ**⇒ごはん パン いも類など **緑グループ**⇒野菜 きのことくだもの です。このグループがしっかりそろっていることが大切です。

朝ごはんをしっかり食べる習慣のある学生ほど、テストの正答率が高い傾向があることをご存知ですか?また体力テストの結果でも朝ごはんがよい影響をあたえています。

忙しい毎日ですが、朝ごはんのを少し見直してはいかがでしょうか。

## 朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

文部科学省「平成24年度全国学力・学習状況調査」



(対象：中学校3年生)

左のグラフから ■毎日 ■どちらかといえば食べている ■あまり食べていない ■全く食べていない