

もぐもぐ10月号

令和2年10月
京都市立羽束師小学校
校長 藤田 香揚子
栄養教諭 塩見 萌子

10月になり、だんだんとすずしい日が増えてきましたね。秋は、芸術の秋・スポーツの秋・読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことのできる時期でもあります。そして、味覚の秋といわれるように、今が旬のさつまいも・くり・きのこ類など食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

今月の給食目標

なんでも食べてじょうぶな体をつくろう



「米」をたくさん食べよう大作戦！

米は、わたしたちの主食として欠かせない食品です。しかし、食の洋食化がすすんだことや、パンやめん類を食べる機会が増えたことなどから米の消費量が減っています。主食である米を食べる機会を増やすようにしましょう。



～「ごはん」ってこんな食べ物～

- ★ 体や脳のエネルギーになる
- ★ どんなおかずにも合う
- ★ よくかむとあまみがでる
- ★ はだをきれいにしてくれる

去年に比べて、給食のごはんの残菜が多くなっています。

勉強をしたり、体を動かすためには欠かせない食べ物です。給食をはじめ、ふだんの食事でもしっかり食べましょう！

秋はお米がおいしい季節ですよ。

くだものクイズ

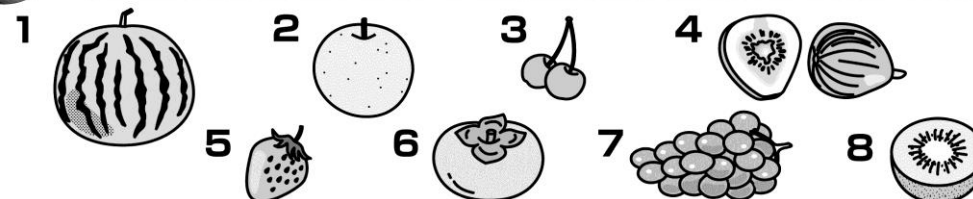
Q1

「〇〇のくだものは金」と言って、〇〇に食べると、からだにとって一番良いとされています。〇〇とはいつのことでしょう？

- 1 あさ 2 ひる 3 よる

Q2

秋はくだものおいしい季節です。秋においしい旬のくだものはどれでしょう？ 名前も考えてみましょう。



Q3

ケーキ1個のカロリーは、みかんの約何個分でしょう？



Q4

くだものにはビタミンCという栄養が多くふくまれています。ビタミンCはからだにどんな働きをするでしょう？ 当てはまるものに○をつけましょう。



Q5

あなたの家にはどんなくだものがありますか？ ない人はよく食べるくだものでよいので、名前を書いてみましょう。

[]

2020年10月1日 朝食を食べることで寝ている間に失われた多くのブドウ糖(頭の働きをよくするもの)を補うことができる。 [2020年10月1日] (ナシ)・4 (イチジク)・9 (カキ)・7 (ナシ) [1 (アヲカ/夏)・8 (サクラソボ/夏)・5 (イチゴ/春)・8 (キウイ/春)] [3 (シヨートケキ1個) [100gあたり] の344キロカロリーは、温州みかん7個分 [700gあたり] の322キロカロリーとほぼ同じ。 4・1・4

保護者の皆様

スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋。過ごしやすい秋はさまざまな行事が目白押しです。自然の恵み・実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

体内時計を正常に動かしましょう

人間は、光も音も温度もわからない場所で生活すると、25時間周期で寝起きをするといわれています。しかし1日は24時間です。この時間のずれを調整しているのが、わたしたちの体の中にある「体内時計」です。

体内時計を正常に動かせるためには、以下の4つが有効といわれています。

- ①朝の決まった時間に太陽の光を浴びる
- ②昼間はなるべく外に出る機会を増やす
- ③友人や家族と一緒に食事や運動・勉強をする
(社会の生活リズムに合わせる)
- ④1日3回の食事を規則正しくとる



生活リズムをととのえるために...

早起きをして、朝の光を浴びる。

毎日ほぼ決まった時間に起きる。

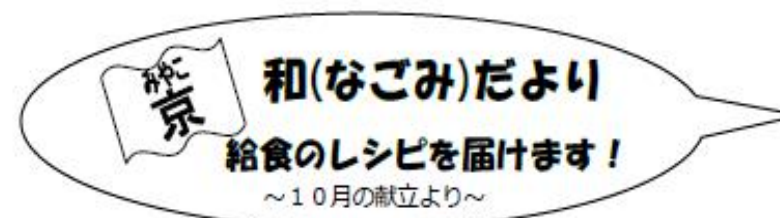
寝る直前までテレビやスマホなどを使用しないようにする。

1日3食を決まった時間に食べる。

毎日朝ごはんを食べる。

夜の光は体内時計を遅らせる傾向にあるため、夜型の生活をしていると体内時計は長くなり、生活が不規則になったり睡眠のリズムが狂ったりします。平日も休日とも規則正しい生活を心がけられるといいですね。

～10月の献立紹介～



「大豆とツナのドライカレー」

ドライカレーとは、「汁気のないカレー」のことで、日本で独自に進化したカレーです。ひき肉とみじん切りの野菜の入ったカレーをごはんの上にのせて食べるものと、具とごはんをいっしょに炒めて混ぜたものの2種類があります。

給食では、大豆・まぐろフレーク・たまねぎ・にんじんを使ったドライカレーをごはんの上にのせて食べます。大豆の食感がよく、ごはんがすすむ1品です。ぜひお試しください。



〈材料 4人分〉

大豆	50g
(大豆の水煮の場合)	120g)
まぐろフレーク(油漬)	160g
たまねぎ	1/2個
にんじん	中1/4本
サラダ油	適量
カレー粉	小さじ1
トマトケチャップ	大さじ2
ウスターソース	大さじ1弱
ガーリックパウダー	少々
塩	少々
こしょう	少々
こいくちしょうゆ	小さじ1/3 (2g)
水	80cc
大豆のゆで汁	80cc

〈作り方〉

- ① 大豆はよく洗い、沸騰した湯に30分ほどつけた後、常に湯につかる状態にし、湯が少なくなれば湯をたしてやわらかくゆでる。(空気にふれないようにするために、煮込むまでゆで汁につけておく。)
- ② たまねぎ・にんじんはあら目のみじん切りにする。
- ③ まぐろフレークは軽く油をきり、ほぐす。
- ④ カレー粉をから炒りする。
- ⑤ 鍋を熱し、油を入れてなじませ、たまねぎ・にんじん・③④・こしょう・ガーリックパウダーを入れて炒める。
- ⑥ ⑤に定量の水(大豆が水煮の場合は160cc)・大豆のゆで汁(大豆のゆで汁が足りない場合は水を足して80ccにする)・トマトケチャップ・ウスターソース・しょうゆを加えて煮、ゆで汁をきった大豆を加えて、水分がなくなるまで煮る。
- ⑦ 塩で味を整えて仕上げる。

～できあがり～

ごはんのにのせてどうぞ。

(給食では中学年1人当たり約180gのごはん)