



給食便り

令和3年10月発行
柏市立柏第三中学校

少しずつ秋の深まりを感じる季節となりました。秋は「実りの季節」と言うように、農作物、海産物等、旬のものがたくさんあります。また、暑さもやわらぎ、食欲も増してきます。栄養バランスは意識しつつ、秋の味覚を存分に味わってもらえたらと思います。



今月の給食には、さんまやさつまいも、梨、みかんなど秋の旬のものをたくさん取り入れています。どのような食材があるのか、それぞれどのような栄養があるのか、ぜひみなさんにも知ってもらいたいため、今回は、秋の旬の食べ物についてお伝えしたいと思います。



新米

エネルギーの源となるでんぷんの他、タンパク質や脂肪、ビタミンなどの栄養素がたくさん含まれています。新米は、炊き立ての輝きが違います。

かぼちゃ



ハロウィンと言えば、かぼちゃ！ですね。かぼちゃは、β-カロテンが豊富で、粘膜などの細胞を強化して、免疫力を高める働きがあります。



きのこ類

汁物でも、ご飯と一緒に炊いても美味しい食材です。きのこには、カルシウムの吸収の働きをよくしたり、風邪予防をしたりするビタミンや食物繊維が豊富です。



秋鮭

この時期は身がしまっていて、しっかりとした食感です。鮭には抗酸化作用のある、免疫力アップ等してくれるアスタキサンチンという栄養素やさんま同様たんぱく質が豊富に含まれています。



さんま

旬のこの時期には魚に脂がのっていて美味しいです！脳細胞を活性化するDHAや体をつくる働きをする、良質なたんぱく質など栄養も豊富に含まれています。



さつまいも

焼いても、お菓子にしても美味しい食材です。でんぷんが多く、エネルギー源になる他、食物繊維も豊富でお腹の調子を整えてくれます。

りんご



ペクチンを多く含み、整腸作用・排便効果があります。ちなみに、皮と実の間にもしっかり栄養があるため、よく洗って皮ごと食べるのがおすすめです。

他にも秋の味覚、色々あります！美味しいレシピや栄養についてなど、ぜひ調べてみてくださいね♪



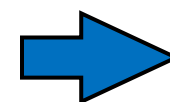
10月10日は

「目の愛護デー」です！



10月10日を横にしてみると…

10月10日



人のまゆげと目に見えることから、「目を大切にしよう」という日になりました。

皆さんは目を大切にしていますか？スマートフォンやタブレット、ゲーム機など何かと目を使う機会が普段から多いかと思います。そのため、年々近視になる小中学生が増えています。10月10日は目の愛護デーです。10月8日に給食でも「目の愛護デー献立」を取り入れています。ぜひこの機会に目の健康を意識して過ごしてみてください。

< 目にいい栄養素と食べ物 >

ビタミン

にんじん、うなぎ、レバー、ブロッコリー、かぼちゃ、ほうれん草など



ビタミンB

豚肉、卵、にんにく、レバー など



ビタミン

赤・黄ピーマン、レモン、ブロッコリーなど



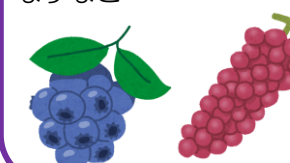
ビタミン

かぼちゃ、アーモンドなど



アントシアニ

ブルーベリー、ぶどう、なすなど



D H

いわし、さば、まぐろ等の青身魚など

