

10月

給食だより

江戸川区立
新田小学校

スポーツには **食事** がカギ!

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。体育大会などスポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習とともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心がけて睡眠を十分にとることが大切です。



10月14日(月) スポーツの日

試合・競技当日の食事は?

朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油の多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。



試合の前後に水分をしっかりと取りましょう



目の健康に役立つ食べ物とは?



近年、裸眼視力1.0未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています。(文部科学省「学校保健統計調査」)



皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか? 10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。目の健康に関わる栄養素や機能性成分には「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。

β-カロテンは、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

ビタミンA を多く含む



ルテイン を多く含む



β-カロテン を多く含む



ゼアキサンチン を多く含む



お知らせ



10月も給食の提供はありません。お弁当のご準備をよろしくお願いいたします。
お弁当は、作ってからすぐに食べられるものではないので、お弁当に詰めるご飯やおかずは、なるべく菌をつけないことや食べるまでの間に菌が増えないようにする対策を引き続きよろしくお願いいたします。

【お弁当について】

○食材は十分に加熱させ、冷ましてからお弁当箱に詰めるようにしてください。

○涼しくなってきましたはありますが、10月も保冷剤や保冷バッグを利用いただけると安心です。冷たい空気は下へいこうとする性質があるため、保冷剤はお弁当のフタの上に置く効果が高いといわれています。

○抗菌作用のある食材として、梅干し、しそ、生姜などの食材や酢やカレー粉などの調味料を使用すると食材の菌が増えにくくなります。また、これらのものを使用する際は、料理全体に混ぜ込んだりする調理方法が、抗菌作用を高めてくれます。

○主食：主菜：副菜を3：1：2の割合でお弁当箱に詰めていくとエネルギーや栄養素をバランスよくとることができるかとされています。特に副菜となる野菜、きのこ、海藻類は、ビタミン、ミネラル、食物繊維が多く含まれているので、体の調子を整えてくれる働きがあります。お弁当にも入っていてほしい食材です。



かぼちゃパイ

10月になるとかぼちゃを使ったデザートが給食に登場していました。こちらのメニューは、去年好評だった「かぼちゃパイ」です。ぜひ、作ってみてください。

【下準備】

- ・バターを常温に戻しておく。



| 材料 | 5人分 (g) |
|-------|---------|
| かぼちゃ | 180 |
| さとう | 30 |
| 生クリーム | 小さじ1 |
| バター | 小さじ1 |
| 春巻きの皮 | 5枚 |
| みりん | 小さじ2 |



【作り方】

- ① かぼちゃを使う分だけ切ってから、種をとり、皮をむき、一口サイズに小さく切る。
- ② 切ったかぼちゃにラップをして、電子レンジで5分ほど温める。
- ③ 熱いうちにかぼちゃをつぶして、さとう、生クリーム、バターを入れて混ぜ合わせる。
- ④ ③を5等分にし、春巻きの皮の真ん中にかぼちゃ餡をのせ、半分の端に軽く水をつけてから、半分におる。
- ⑤ 片面にみりんを塗る。
- ⑥ オープンで230℃、8分焼いて、焼き目が付いたらできあがり。

