

10月 きゅうしょくだより

令和6年9月30日
江戸川区立鎌田小学校
校長 石渡 靖
栄養士 黒島 絵莉菜

日増しに秋も深まり、過ごしやすい季節となりました。秋は「実りの秋」と言われるように、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る季節です。また、食欲の秋でもあるので、肥満や生活習慣病を防ぐためにも、食べ過ぎには気を付けて、秋の味覚を楽しんでほしいと思います。

給食目標 食後の休養をとるようにしよう

今月の給食目標は「食後の休養をとるようにしよう」です。

食べた後すこし休養をとることを「食休み」といいます。ごはんを食べてすぐに運動をして、お腹がいたくなることはありませんか。ごはんを食べると、体は食べたものを消化するために胃に血液をため込みます。しかし、ごはんを食べた後に激しい運動をすると全身に多くの血液が必要となって胃に血液が送られてこなくなり、そうすると胃がパニックをおこしてお腹がいたくなってしまいます。そうならないようにごはんを食べた後は少しの間席を立たず、静かにすごすとよいです。「食べた後すぐ寝ると牛になる」という言葉もありますが、少しの食休みはとても体によいことです。ぜひ給食のあともすぐに走ったりせず、食休みをとってください。

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。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、体内で効率的にビタミン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



給食試食会

9月4日に給食試食会を行いました。献立はきのこピラフ、レバーのガーリック揚げ、豆まめサラダ、トマトとじゃがいものスープ、牛乳です。当日は71名の保護者の方に参加いただき、ありがとうございました。また、お忙しい中準備、運営をしてくださったPTA文化委員のみなさまに心から感謝申し上げます。お答えいただいたアンケートの一部をご紹介します。

- ① 本日の給食は子どもたちにとっていかがでしたか？
 - ・思っていたよりも薄味だったが、家庭では濃くなってしまいうことも多いので良いと思った。
 - ・いろいろやバランスもよく、おいしかった。
 - ・豆など子供の苦手そうな食材もあったが、食材に親しむ機会になって良い。
- ② ご家庭で給食の話をすることがありますか？
 - 1.よくする 21人 2.たまにする 48人 3.ほとんどしない 2人
- ③ お子さまは、給食についてどのようなことを話していますか？
 - ・好きなメニューの話、おかわりなどを報告してくれる。
 - ・入学時はほとんど食べられなかったけど、少しずつ好きなメニューが増えている。
- ④ お子さまは、どんな食べものが好きですか？また、嫌いですか？
 - *好きな食べもの
 - ・パン・肉・魚・ハニーサラダ・カレー・果物 など
 - *嫌いな食べもの
 - ・野菜・きのこ・レバー・魚(特に骨が多いもの)・果物(すっぱいもの)・豆類 など
- ⑤ 本日の試食会や給食についてのご意見、ご感想をお聞かせください。
 - ・セレクト給食で試食会を行ってほしい。
 - ・材料の高騰等、やむを得ないので、値上げしておいしい給食を維持してほしい。
 - ・長期休みになると、バランスの取れた給食のありがたみをしみじみ実感します。

貴重なご意見、ご感想ありがとうございました。鎌田小学校の給食は江戸川区の栄養価基準値に基づいてつくられています。いただいた意見を今後の給食に反映させ、よりよい給食を作っていきたいと思っております。今後とも鎌田小学校の給食の運営にご理解、ご協力よろしくお願い申し上げます。

給食レシピ紹介

【レバーのガーリック揚げ(分量4人分)】

レバー	一口大	120g
しょうが		0.8g
にんにく		3.2g
塩こしょう		少々
醤油		小さじ1
酒		小さじ1
でん粉		大さじ3
揚げ油		適量

児童の残菜も少なく、試食会でも好評だった、献立です。



作り方

- ① レバーに下味をつける
- ② 下味をつけたレバーにてん粉を付ける
- ③ ②を揚げる