

# 10月給食だより

北空知圏学校給食センター

朝夕の空気が涼しく、秋風が心地よい季節になりました。秋は『実りの秋』『食欲の秋』というようにおいしいものが出回る季節です。夏の疲れが出やすい時期でもあるので、旬の食べ物をしょうずに取り入れて、体調をととのえましょう。

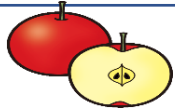


## さんま



さんまの脂に含まれるEPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)は、血の流れを良くしたり、頭の働きを高めてくれます。

## りんご



そのまま食べる他にも、お菓子やサラダなどにも使われています。食物せんいのペクチンを多く含み、整腸作用や排便効果があります。

## きのこ

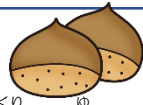


きのこは、1年中手に入りますが、天然のきのこは、秋に旬をむかえます。きのこには、しいたけ、えのきたけ、なめこ、まいたけなどがあります。日光の紫外線に当たると、ビタミンDに変化する成分を含んでいるので、天日干しの干しいたけは、ビタミンDが豊富です。その他にも、カルシウムの吸収を助け、骨を丈夫にする働きがあります。



## さつまいも

ホクホクと甘く、主成分でんぷんはエネルギー源となり、食物せんいも多く便秘にも効果的です。皮にもビタミンCや目に良いとされているアントシアニンなどの栄養素が含まれています。



## くり

栗は、茹でたり、栗ご飯にするだけでなく、お菓子の材料としても親しまれています。ビタミンCや食物せんいが多く、疲労回復や風邪予防、便秘解消にも効果的です。

# 魚を食べよう！

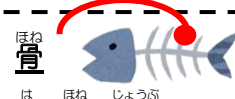
◎ 魚には、私たちの体に必要な栄養素が、たくさん含まれています。

### 頭と目のまわり

脳の成長や発達に必要な「DHA」や、生活習慣病を予防する「EPA」が多く含まれています。

### 骨

歯や骨を丈夫にします。



### 皮

たんぱく質の一種であるコラーゲンや、粘膜を正常に保つビタミンA、B1が身の部分よりも多く含まれています。

### 内臓

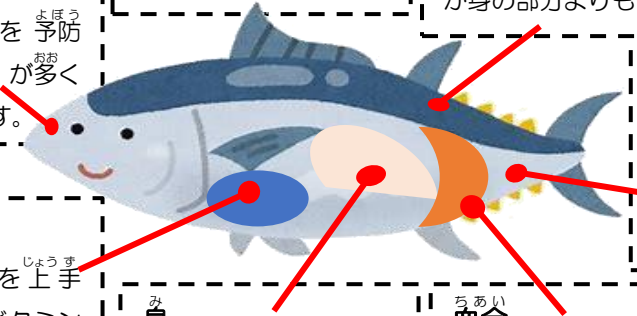
カルシウムを上手に働かせるビタミンDが多く含まれています。

### 身

良質なたんぱく質が多く含まれています。

### 血合

内臓と並んでビタミンが豊富です。鉄分のほとんどが血合に含まれています。



「DHA」(ドコサヘキサエン酸)は、人間の脳の細胞を作る大切な栄養素です。  
「カルシウム」は、歯や骨を丈夫にするだけでなく、抵抗力を高めます。  
「EPA」(エイコサペンタエン酸)は、血液中の悪玉コレステロールや脂肪を減らします。  
「コラーゲン」は、皮、骨、軟骨を構成するたんぱく質の一種です。

## 『白身魚のあんかけ』

材料 (小学校中学年4人分)

- 白身魚フライ・・・50g×4個
- 揚げ油・・・適量

### 《あんかけの材料》

- 玉ねぎ・・・40g
- ピーマン・・・20g
- 赤ピーマン・・・12g
- 三温糖(砂糖)・・・16g
- 醤油・・・16g
- 料理酒・・・16g
- みりん・・・16g
- でん粉・・・6g

### 作り方

- 鍋にひたひたぐらいの水を注ぎ、玉ねぎを入れる。
  - 次にピーマン、赤ピーマンを入れる。
  - 醤油、三温糖、料理酒、みりんを入れて味をつける。
  - 最後に水溶きでん粉を回し入れ、あんを作り、盛りつけた魚にかける。
- ※1 野菜は5mm程度のスライス  
※2 白身魚フライは、冷凍食品でもご家庭で手作りでも良いです。

ポイント=揚げ立てのフライにあんをかけるとおいしいよ！