

給食だより 10月号

令和元年9月24日
 都立富士高等学校附属中学校
 校長 野村公郎
 栄養士 安井ゆかり



気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。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が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、きのご類など食べ物がたくさんあります。爽やかな秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

そろっていますか？ 3つの食品グループ



毎日の食事の栄養バランスをよくするためには右の表を参考に、いろいろな食品を食べましょう。

おもに体の組織をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる	
たんぱく質が多い食べ物	無機質(カルシウム)が多い食べ物	ビタミンA(カロテン)が多い食べ物	ビタミンCが多い食べ物	炭水化物が多い食べ物	脂質が多い食べ物
<p>魚・肉・卵・豆・豆製品</p>	<p>牛乳・乳製品・小魚・海そう</p>	<p>緑黄色野菜</p>	<p>その他の野菜・果物</p>	<p>米・パン・めん・いも・砂糖</p>	<p>油脂</p>

10月31日は Halloween!!!!

ハロウィンはもともと、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出す行事でしたが、現代では、かぼちゃの中身をくりぬいて「ジャック・オー・ランタン」を作って飾ったり、子供たちが魔女やおばけに仮装して近くの家を訪れてお菓子をもらう風習があります。給食でも、31日にかぼちゃのゼリーを出します。

淡色野菜をたくさん食べよう

現代の食生活は、脂質や肉類が多くなりがちです。淡色野菜をたくさん摂取し、栄養バランスのよい食生活を送りましょう。1日にとりたい量は約200g。いろいろな種類の淡色野菜を組み合わせて食べる習慣をつけたいものです。

朝・昼・夕 3食でしっかりとろう



淡色野菜を200gとるには、毎食しっかり野菜料理を食べる必要があります。なぜなら、朝食をぬいたり野菜なしの食事だったりすると、ほかの2食でより多くの野菜を食べなければならないからです。ですから毎食野菜料理を取り入れ、無理なく食べられるようにしましょう。

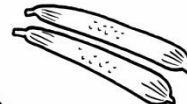
間食は？

間食をする場合も菓子類ばかりではなく、不足しがちなミネラルやビタミン類を摂取するために、野菜スティックや野菜スープなどを上手に利用しましょう。

200g

どのくらい？

きゅうりでは約2本



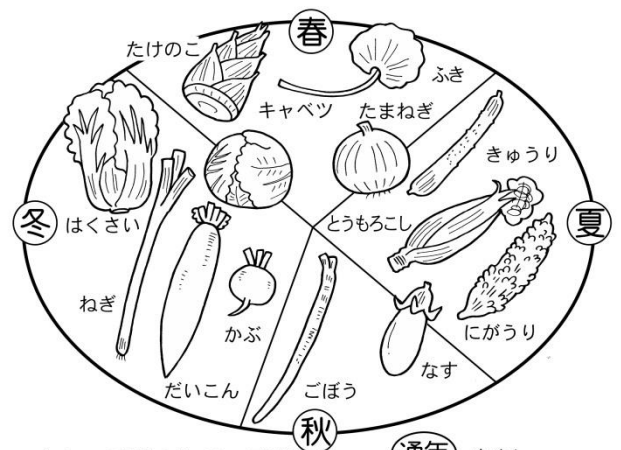
たまねぎでは約1個



レタスでは約1/3個



淡色野菜の旬を知ろう



◆旬の時期を知り、野菜のおいしさを再認識してみよう。

通年 もやし



※旬の時期は地域によって差がありますので、あくまでも参考にしてください。