



給食だより

太田市立
東中学校

暑い夏が過ぎ、少しずつ秋をかんじるようになってきました。「秋」といえば「食欲の秋」、「読書の秋」、「スポーツの秋」…といろいろありますね。秋は「実りの秋」とも言われ、旬の食べ物がたくさん出回ります。

また、秋には新しいことに挑戦するには、落ち着いて取り組むことのできる良い季節です。みなさんにとって「実り」の多い秋になることを願います。

10月24日は学校給食ぐんまの日です！

群馬県は豊かな水源と全国トップクラスの日照時間に支えられ、年間を通して新鮮でおいしい、多彩な「食材」が生産されています。このような群馬の食材を使った給食で、地域の豊かな自然や生産・流通にたずさわる人々への理解を深められるよう、10月24日を「学校給食ぐんまの日」に制定しました。東中学校は24日を『学校給食ぐんまの日献立』とし、群馬県産、太田市産の農産物をたくさん使用した献立にしました。



〈秋の味覚を味わおう！〉

穀物や果物などの収穫が多くなる季節となりました。たくさんの量が収穫され、一番おいしい時期を『旬』といいます。今が旬のおいしい秋の味覚を味わいましょう。

さんま



さんまは漢字で「秋にとれる刀のような形をした魚」と書くように秋が旬の魚です。必須アミノ酸をバランス良く含んだ良質のたんぱく質や、貧血防止に効果のある鉄分、粘膜を丈夫にするビタミンA、また骨や歯の健康に欠かせないカルシウムと、その吸収を助けるビタミンDも多く含まれており、成長期の今の時期には、特に積極的にとりたい魚です。

さつまいも



さつまいもは食物繊維が豊富な食べ物で不溶性食物繊維のセルロースを含んでいます。セルロースには腸を刺激し、便通を促進したり、便秘解消の効果があります。また、さつまいものビタミンCは、でんぷんにガードされ、熱に強いという特徴もあります。ビタミンCやカルシウムは皮に多く含まれているため、なるべく皮まで食べられる調理方法で、無駄なく栄養素を取り込みましょう。

お米

6月に植えた苗が元気に成長し、立派な稲になる9月には稲刈りが始まります。9月から10月にかけて出荷されるお米を“新米”と呼びます。新米は水分が多くて柔らかく、粘りが強いのが特徴です。また炊き上がりも白くてツヤがあり、甘い香りもします。新米は水分を吸収しやすいので水加減には注意しましょう。



風邪をひいたら水分を

しっかりとりましょう

発熱や下痢の症状が出ている時は、体から多くの水分が失われています。そのため、脱水に気を付けて水や茶、ジュース、スポーツドリンクなど、飲みやすいものを選んで水分補給をしましょう。

