

# 食育だより

令和元年10月



浜田市立弥栄学校給食センター  
学校栄養士 島田良子

秋もたけなわです。天候に恵まれ、過ごしやすい10月は学校でもさまざまな行事が行われます。勉強にスポーツに、そして芸術に、子どもたちの活躍が大いに期待されます。食の分野ではなんといっても実りの秋です。食べすぎには注意しながら、秋の味覚を存分に楽しみましょう。

## 給食でリサイクル



10月は「リサイクル(再資源化)」「リデュース(ごみ減量)」「リユース(再使用)」の3R推進月間です。地球温暖化をはじめさまざまな環境問題の重要性がクローズアップされてきた現在、限られた地球の資源を有効に活用する循環型社会の実現が切に求められています。学校給食でも飲み終わった牛乳パックを洗って集めてリサイクルしたり、自分が食べきれない量をよそってもらって残さず食べれば、給食の残菜(食べ残し)を減らすことができます。まず自分ができそうなことから取り組んでみましょう。



## 食品回数を減らそう!



なるべく使わずに、買わずに済ませよう!



自分の食べ方を振り返ろう!



「もったいない」と「ありがとう」の気持ちで

# 骨を丈夫にしましょう!

みなさんの体の中には、一体いくつくらいの骨があると思いますか? 人によって多少異なりますが、ふつう206個だそうです。骨は私たちの体を支えてくれるほか、血液を作る工場の役目も果たし、また体にとって大切なカルシウムを蓄える貯蔵庫にもなっています。

## 丈夫な骨を作るポイント

適度な運動をする

バランスのよい食事をする

よく寝る



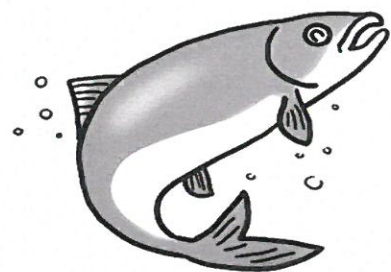
体を動かして骨に刺激が加わると、骨の中のセンサーがはたらき、骨の成長が促されることが知られています。

カルシウムばかりではなくたんぱく質やビタミンC、そして日が短くなる冬にはビタミンDも食事から十分にとる必要があります。

骨の成長は成長ホルモンによって調整されます。成長ホルモンは夜、ぐっすり眠っているときによく分泌されることが知られています。

# おうちで、いちばん たべているさかなは？

いちばん おおく たべられている さかなは、「さけ」です\*



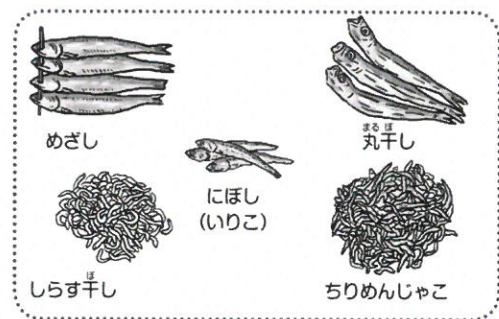
くにの しらべ\*によると、「さけ」が いちばん おおく たべられている そうです。「さけ」のつぎ におおいのが「まぐろ」、そして「ぶり」と、なっています。みなさんの おうちでは、どうかな？ さかなを、よく たべているかな？

さかなには、きんにくや ひふなど、からだをつくってくれる えいようが、いっぱいです。さかなによって、それぞれ おいしさが ちがうので、いろいろな さかなを たべて、じょうぶな からだをつくりましょう。



# ほ 干されてパワーアップの魚は？

「めざし」や「ちりめんじゃこ」などの干物です



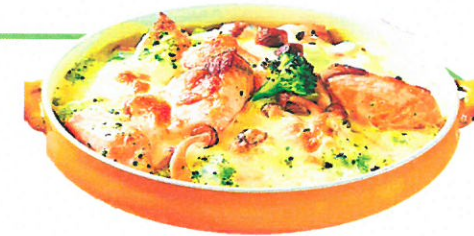
いわし類\*を、干すなどしてかんそうして作られる「めざし」や「丸干し」、また、その稚魚から作られる「しらす干し」や「ちりめんじゃこ」、そして「にぼし (いりこ)」などの干物は、生のときよりも栄養がアップしています。

\*まいわし、うるめいわし、かたくちいわしなど

とくにアップするのは、無機質のカルシウムです。カルシウムは骨や歯をじょうぶにする栄養素です。干すことで、骨ごと食べられるようになるため、その骨の栄養もとることができるからです。しらす干しなどの小魚はもちろん、めざしなども丸ごと食べて、カルシウムをしっかりいただきましょう。



# つく 作ってみよう！ 給食レシピ



## さけのグラタン (4人分)

さけ切り身・・・4切れ  
白ワイン・・・おおさじ1  
たまねぎ・・・中1/2個  
ぶなしめじ・・・1/3株  
じゃがいも・・・1個

バター・・・おおさじ1  
牛乳・・・カップ2

**A** { コンソメ・・・小さじ1/2  
塩・・・ひとつまみ  
こしょう・・・少々  
小麦粉・・・おおさじ1

**B** { パセリ・・・しょうしょういろどいでいい  
パン粉・・・おおさじ2  
粉チーズ・・・小さじ2

## (つくりかた)

- ① さけを1口大に切り、白ワインをふっておく。
- ② たまねぎはスライス、ぶなしめじは石づきを取って食べやすい大きさに切る。じゃがいもは皮をむき、5ミリくらいの厚さにする。
- ③ フライパンにバターを溶かし、たまねぎ、ぶなしめじを炒める。
- ④ ③にさけ、じゃがいもを入れAとひたひた位の水を入れて中火で煮る。
- ⑤ 牛乳を入れ、ひと煮立ちしたら水溶き小麦粉でとろみを加える。
- ⑥ 耐熱容器に入れたら上からBをふり、オーブンで焼く。