

しょくいく通信 10月

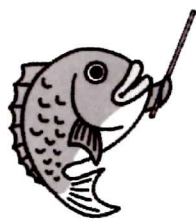


平成29年10月
大阪市立南田辺小学校

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。味覚の秋といわれるように、秋が旬の食べ物はさつまいも、くり、きのこ類などたくさんあります。実りの秋に感謝し、秋の味覚を楽しみたいですね。そして、この時期に旬をむかえる魚もあります。今月は、魚についてお伝えします。

魚を食べましょう

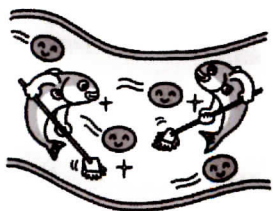
魚に含まれる栄養素は？



脂質 ～魚のあぶらは、血をサラサラにする～

旬の魚は、脂（あぶら）がのっておいしい、とよく言われますね。脂（脂質）の主成分である脂肪酸は、「飽和脂肪酸」と「不飽和脂肪酸」があります。脂質と聞くと、摂りすぎによる肥満や生活習慣病の発症など悪いイメージを持つかもしれませんが、「不飽和脂肪酸」は、体の中でよい働きをします。魚はこの「不飽和脂肪酸」が多く、その中でも特にEPAとDHAが多く含まれています。

EPA (エイコサペンタエン酸)



EPAは、血液中の中性脂肪や悪玉コレステロールを減らし、血液をサラサラにすることで、動脈硬化や脳卒中、高血圧などの生活習慣病を予防する働きがあるといわれています。

DHA (ドコサヘキサエン酸)



EPAと同じく、血液をサラサラにする働きがあります。また、脳や神経組織の発育や機能維持に不可欠な成分です。

たんぱく質・鉄 ～体をつくる～

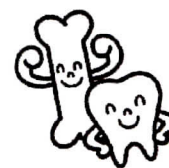
魚の身には、血、筋肉、内臓、皮ふ、髪の毛などの体の組織をつくる「たんぱく質」が多く含まれています。

また、赤身の魚（まぐろやかつおなど）や、血合い（身のこげ茶色の部分）には、貧血予防に役立つ「鉄」も多く含まれています。

どちらも成長期の子どもに欠かせない栄養素です。



カルシウム ～骨や歯をじょうぶにする～



「カルシウム」は、骨や歯をじょうぶにするだけでなく、細胞間の情報伝達にも欠かせない栄養素です。丸ごと食べることができる魚（めざし、ちりめんじゃこ、ししゃもなど）には、「カルシウム」が多く含まれています。

また、これらの魚には「カルシウム」の吸収をサポートするビタミンDも多く含まれているため、「カルシウム」を効率よく吸収することができます。

青魚がおいしい季節です。

青魚とは、さば、さんま、いわしなどの、背が青い魚のことです。一般的に、秋が一番あぶらがのっておいしいといわれています。

10～12月の給食に登場する青魚メニューを紹介します。

秋刀魚【さんま】



10/3 さんまのさんしょう焼き

鯖【さば】



12/14 さばのみぞれかけ

鯛【いわし】



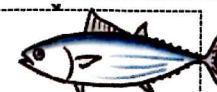
12/8 いわしのしょうが煮

鯖【まぐろ】

10/25 まぐろのオーロラ煮

12/12 まぐろのフライ

鰹【かつお】



10/20 なまりぶしのしょうが煮

11/30 かつおのガーリックマヨネーズ焼き

しょくせいかつ10月

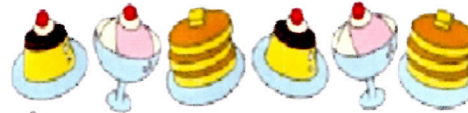
平成29(2017)年

大阪市立南田辺小学校



かんが 考 えて 食 べ よう お や つ

おやつを食べると心も体も元気になりますね。おやつを食べるときに、どんなことに気をつけたらよいか考えてみましょう。



おやつとは？

おやつは朝、昼、夜の三度の食事では足りない栄養をおぎなうものです。三度の食事で足りていれば、かならず食べなければならないものではありません。

おやつを食べるときには・・・

時間を決めましょう



あそびながら、だらだら食べるのはやめましょう。
食事の前や、ねる前に食べるのも、がまんしてね。

食べる量を考えましょう



食べる分だけ、おさに入れるなど、1回の量を考えて食べましょう。
おなかいっぱいになったら食べすぎです。

食べすぎないように 気をつけましょう

- ★あまいもの
- ★歯にくっつきやすいもの



- ★しおからいもの
- ★油っこいもの



くだもの、おむすび、やきいもやふかしもち、チーズや牛にゅうなども、おやつにおすすめです。



10月のこんだてより

さんまのさんしょう焼き

さんまは秋にたくさんとれる魚です。
形が刀にていることから「秋・刀・魚」と書いて「さんま」と読みます。
さんまにふくまれるあぶらは、血液をサラサラにするはたらきがあります。
10月3日(火)の給食にでます。

