



食育だより担当	10月の目標
栄養士：又吉	栄養のバランスとは？
978-2103 (勝連給食センター)	旬の味覚を楽しもう

「食欲の秋」がやってきました

♪旬の味覚を楽しもう♪

旬とは、食材が1年の間でもっとも美味しくなる時期のことです。

「秋」が旬の食材を食べて、夏の疲れた体を回復させましょう。



チンゲン菜



さつまいも



かき



なし



きよほう



さんま



くり



きのこ



さといも



カーブチー

☆県産マンゴーが給食に登場☆

新型コロナウイルスの影響で、県産食材の流通が停滞した背景から、沖縄県の事業により子ども達への『県産マンゴー』の無償提供があります。給食では、29日(木)に『県産マンゴー』がです。ぜひご家庭でも子ども達からマンゴーの味や、給食の様子を聞いてみてくださいね♪



Let's taste and eat!!
It's very delicious♡



【マンゴーの日献立】

- ・牛乳
- ・ウツチンライス
- ・魚のバジル焼き
- ・彩ナッツのサラダ
- ・県産マンゴー



食に関するQ&A

Q. 「バランスの良い食事」って、どのような食事なんですか？



A: バランスのよい食事とは、様々な栄養素を取り入れた食事のことをいいます。特に、主食となるごはんや、パン、めん、主菜となる肉や魚、卵や大豆を中心としたおかず、副菜となる野菜を中心としたおかずを組み合わせることで、栄養のバランスが良くなるといわれています。さらに、汁物を加えると栄養バランスがパワーアップします!

Q. コンビニやファーストフードは食べちゃダメなの？



A: 食べ物の中で、「食べてはダメ!」というものは、ありません。コンビニやファーストフードの食べ物もその一つです。しかし、どの食べ物も「食べすぎ」はよくありません。なので、考えて食べるのが大切です。例えば、ファーストフードをお昼に食べる時、ファーストフードはおいしい反面、脂肪が多く、野菜が少ないのが特徴です。そのことを考えて、夕食は脂肪を控え、野菜を中心とした食事にするなど、食事の組み合わせを工夫するといいですね。

Q. 子どもの食事で気を付けることはありますか？



A: 成長期である子どもは、骨や筋肉が発達する時期ですので、大人以上に栄養を考えて食事をする必要があります。1日3食しっかり食べて栄養を補給してほしいと思います。特に、子どもたちにとってほしい栄養素を紹介します。

- ◎「たんぱく質」・・・筋肉や内臓、皮ふなどの構成に欠かせない栄養素です。肉や魚、卵、大豆製品などに多く含まれています。
- ◎「カルシウム」・・・骨や歯の形成に必要な栄養素です。牛乳や、乳製品、小魚や海藻類に多く含まれています。
- ◎「ビタミンB群」・・・食べ物を体の中でエネルギーにするための栄養素です。緑黄色野菜、レバーやウナギ、押し麦などに多く含まれています。

気を付けよう! 「新型栄養失調」

「栄養失調」というイメージするのは、戦時中の食糧事情の悪かった時代ではないでしょうか。しかし、食べ物が豊富にある現代では、偏った食生活が引き金となっておこる「新型栄養失調」が懸念されています。例えば、菓子パンやサンドイッチ、おにぎりなどで、お腹を満たす食生活は、タンパク質不足になり、筋肉量が減って、脂肪が燃えにくい体になります。また、肉料理が中心で野菜を食べていない人は、ビタミンやミネラル、食物繊維が不足し、免疫力の低下につながって風邪をひいたり、体調が悪くなりやすいです。1日3食、しっかり食べているのに、体調が悪いな〜と感じたら、食事の内容を振り返り、見直してみましょう!

右側に記載されているQRコードをクリックすると、給食のレシピを検索することができます。

QRコードを読み取り、給食センターのホームページから「勝連給食センター」の「給食レシピを」をクリックしてください。

今月のレシピには、県産食材を使用した「アーサージュシー」「ミヌダル」「まじよのチップス」の作り方を紹介しています!ぜひお試しください☆

🔍 レシピを検索 🔍

