



食育めも

つるつるのまぜによろかめがめ

2023
10月号
(No.6)

清瀬市立清瀬第二中学校
校長 牧口 弘一
栄養士 鶴田 有里
甲田 桃子



木々の葉が色づきはじめ、秋らしい景色になってきました。日中は過ごしやすく快適な日が多くなりましたが、朝晩は少し寒いくらいなので、風邪をひかないように体調管理に気をつけましょう！



秋の味覚を楽しもう

- *秋に穫れる食べ物に多い働き*
- エネルギー源になる。
 - 風邪の予防に役立つ。
 - 体の調子を整える。

【秋の香りご飯】 25日

栗ときのこが入った秋の味覚満載のご飯。栗はアーモンドやくるみと同じ種実類に分類されますが、脂質の多いアーモンドやくるみと異なり、炭水化物を多く含んでいます。種実類の中ではヘルシーな食材です。

【きのこスパゲティ】 26日

きのこは食物繊維を多く含むため、お腹の調子を整えてくれます。ヒトの体では合成できないビタミンDを含んでおり、しっかり食べたい食品の1つです。柿はビタミンA・Cを多く含み、風邪の予防に役立ちます！

柿は清瀬市産を使う予定ですよ!! お楽しみに♡



自然の恵に感謝



先月号でもご紹介しましたが、今年度は**政府備蓄米**を4回使用しています。9月29日に初登場し、その後10月6日、13日と登場。そしていよいよ19日が今年度最後となります。実りの秋と言っても、天候によっては満足に収穫できないのが農作物。おいしいごはんを食べられる環境に感謝の気持ちをもってくださいませ！

♥お米のイイところ♥ ~part2. ご飯は太りにくい!~

お米は粒のまま食べるため、小麦を粉にして作るパンや麺よりも消化に時間がかかり満腹感が持続しやすい食品です。そのため間食などによる食べ過ぎを防ぐことができ、太りにくい食品とされています。また、お米にはエネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれているだけでなく、たんぱく質や食物繊維なども含まれています。食事の時にはご飯をもりもり食べて、元気な体をつくりましょう♪



10月は食品ロス削減月間です。あれこれ買い物をしたもののうっかり賞味期限や消費期限が過ぎてしまい泣く泣く廃棄した…なんて経験はありませんか？食品ロス削減のためにどんなことに気をつけられるか、ご家庭での話題にして取り組んでみましょう。

給食では残さず食べることが食品ロス削減に繋がります。給食は家庭での食事と違い、残した料理はその日のうちに廃棄しなくてはなりません。調理員さん達が一生懸命作ってくれた料理が清二中生の心身の成長を支える栄養になるよう、しっかり食べてもらいたいと思っています。



※裏面には清瀬市内の小中学校で使用している給食食材の産地を掲載しています。(令和5年度7月分)