

10月

食育だよりいただきます

ぶなしめじ

かもと給食センター



食欲の秋、旬の食材や人気メニューが登場！

暑さも和らぎはじめ、食欲の秋の到来です。10月の献立は、お茶の日にちなんだ1日の岳間茶入りパウンドケーキに始まり、セルフ混ぜごはんやはちみつレモントースト（給食室で作ります）、唐揚げ等、「給食で食べたい！」と声が上がったメニューや、旬の食材、地元の食材を使用した献立を取り入れました。行事等の練習もある時期ですが、給食を食べて毎日元気に過ごせると良いですね。

からだ 心 朝 すっきり 起きられてる？ 体と心が元気になる「鉄」のはなし

最近、「なんとなくだるい」「朝起きるのがツライ」「体育の授業ですぐ息が切れる」といったことはありませんか？もしかしたらそれ、体の中の「鉄」が足りていないサイン（貧血：ひんけつ）かもしれません。成長期のみなさんにとって、鉄はとってもとっても大切な栄養素です。食生活を見直し、毎日を元気に過ごすコツを学びましょう！

1日3食、バランスのとれた食事をしよう



鉄は体内で作ることができないため、毎日の食事からとる必要があります。ただし、鉄を含め、それぞれの栄養素はお互いに助け合って働きます。まずは基本となる1日3食をしっかり食べて元気をチャージしましょう。

貧血にならないために

そのうえで鉄を多く含む食品を知ろう！



食品中の鉄には、動物性食品に多い、たんぱく質と結び付いた「ヘム鉄」と、植物性食品に多い、ミネラルのままの「非ヘム鉄」があります。「ヘム鉄」の方が体への吸収はよくなります。

非ヘム鉄の吸収を助けるビタミンCもとろう！



「非ヘム鉄」もビタミンCと一緒にとることで、体への吸収率が高くなることが知られています。ビタミンCを多く含む、野菜、いも類、果物を上手に活用しましょう。

給食センターをのぞいてみたら・・・

秋になり、学校行事等でクラスの団結力を見せあう機会もできます。団結力は給食センターの調理員さんも負けていません。センターで働く調理員は約15名です。それぞれがその日の献立に合わせてチームを組みます。例えばサラダチーム、釜（大きなおかず）チーム、下処理チーム（野菜洗いや生の肉や魚の取り扱い）というように、チームごとで作業を進めます。こうすることで、衛生的に、効率よく給食を作ることができるのです。更にチーム内でも声をかけ合ったり作業を分担して調理作業を行います。そしてもちろん、チームリーダーもいます。作業が予定通り進んでいるか確認し、臨機応変に指示をだすのです。安全でおいしい給食には調理員さん達のチームプレイが不可欠です。10月も息の合ったチームプレーでおいしい給食を作ってくれますので、調理員さん達への感謝の気持ちをもっていただきましょう。



↑サラダチームの息の合った連携プレー

朝ごはんやおやつにも！ はちみつレモントーストの作り方（トースト4枚分）

【材料】

- はちみつ 大さじ1強
- マーガリン 大さじ1½
- 砂糖 大さじ1½
- レモン果汁 小さじ2弱
- 食パン

【作り方】

- ①レモン果汁以外の材料を全て小鍋に入れ、弱火にかけ、ヘラ等でまぜる。
- ②マーガリンがとけたら、レモン果汁をいれて軽く混ぜ、火を消す。
- ③食パンに塗ってお好みの焼き加減になるまで焼く。

