

平成30年10月25日

給食だより



西東京市立保谷第二小学校
校長 神山 繁樹
栄養士 小谷野 寿江

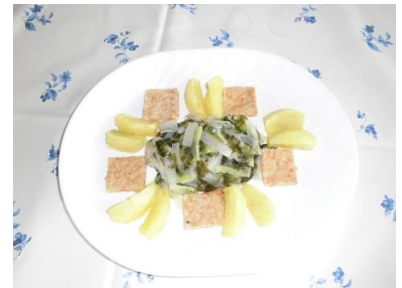
No. 6

「スポーツの秋」です。10月第2週の月曜日は「体育の日」。もともとは、東京オリンピックの開会式を行った10月10日でした。暑さも収まり、からだをのびのびと動かすには気持ちよい季節です。また、食欲も高まる頃。平日は無理でも、休日には、家族で近くの公園などで、リフレッシュして、元気に過ごしましょう。



クラスバイキングが始まりました

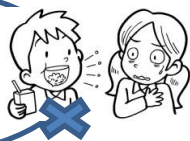
本校2回目のランチルーム「クラスバイキング」が始まりました。トングや箸で、取り分ける時に、茹でキャベツまで、しっかり盛り分けて食べています。食の細いお子様も、自分の食べる量を考えて、同席の友達が小さくしてあげたり「おいしいから食べてみて」と声をかけたりしながら、なかよく分け合って食べています。



コロケとキャベツの日

野菜の酢味噌和えの日

マナーを守って
食べられるよう
に気をつけます



その日の給食のメインのおかずを少し小さくして、鶏ひき肉の焼き物とカレーポテトを加えています。



おにぎりは二種類。「おかかのおにぎり」と「その日のご飯のおにぎり」。当日が白飯や麦ご飯の時は、「ごまのおにぎり」にしています。



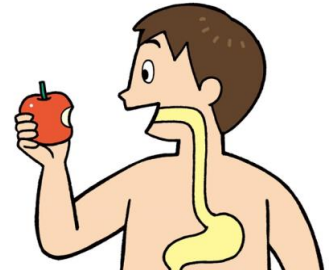
シチューや汁物は、通常食と同じものを、「普通盛り」「多め」「少な目」から自分の食べられる量の盛り付けを選んでいきます。

主食(黄色)・主菜(赤)・副菜(緑)のそろった食事を目指しましょう

夏休みの健康調査で、朝ご飯をいつも食べていた人は77.2%でした。生活リズムは、心身のバランスに影響します。食生活は、生活リズムにも大きな影響を与えています。

さて、ここで問題です。食べ物は、成分によって、消化時間が異なります。では、次の3つの中で、一番早く胃の中で消化されるものは何でしょう？

1. ごはんなどの炭水化物
2. 肉などのたんぱく質の多い食べ物
3. 油などの脂肪の多い食べ物



3つの栄養素の中では、炭水化物が一番早く消化されます。正解は「1. ごはんなどの炭水化物」となります。その次が、たんぱく質。脂肪は消化に時間がかかります。

通常、一回の食事での胃の通過時間は4時間とされています。もちろん、食事内容によって、もっと早く消化されることもありますし、もっと時間がかかることもあります。

口の中でよく噛むことで、食べ物は小さくなり、唾液と混ざることで、脳のエネルギーのもととなる炭水化物の消化が開始されます。

一方、たんぱく質は、噛むことで小さくなり、胃の中で胃酸の働きによってどろどろに溶けて、腸での吸収をしやすくします。大きさが小さいほど、胃液にたくさんの面が当たるため、早く消化されます。

また、油は消化・吸収に時間がかかるため、脂っこいものをたくさん食べると、胃がもたれたような感じになるのです。

順番に消化され、吸収され、最後に不要な成分は「老廃物」として野菜や果物に含まれる食物繊維に吸着されて排泄されるのです。野菜が不足すると、老廃物がぎっしり腸の中で詰まったり、腸が老廃物を再吸収して、吹き出物などの原因にもなります。

食事は、赤・黄・緑の3色そろった食材で構成されるように心がけましょう。

また、胃の通過時間が4時間だと、7時から朝ご飯を食べた場合は、11時半位から胃を休めることとなります。4時間目の途中で「おなか为空いてきた」と感じるのは普通のこと。「腹八分目の医者いらず」と言われている通り、朝ご飯は「満腹」ではなく「食材のバランス」を考えて食べましょう。



≪ 秋の味覚 さつまいもを食べよう (いもようかん) ≫



炭水化物・食物繊維・ビタミンA・ビタミンC・カリウムなどが豊富な薩摩芋。甘くて便秘予防にも期待ができ、飢饉の時には、日本の食を支えた食べ物です。

焼き芋・蒸かし芋・干し芋・さつまいもごはん・さつまいも汁・昆布とじゃこの炊き合わせ・スイートポテト・芋けんぴなどなど様々な食べ方があります。

9月には、給食で「芋ようかん」を作りました。

子供達は給食前から「いもようかんって何?」「芋虫なの?」と、料理名からの想像が山のようにありました。「羊羹」を知らない子供もいましたが、「羊羹は何でできている?」と訊ねると「小豆」と答えが返ってきました。するとちょっと考えて「小豆じゃなくて芋なの?」「薩摩芋!」という答えも出てきました。

スイートポテトはバターや牛乳や生クリームや卵を使います。アレルギーの除去食無しで食べられるように給食では「芋ようかん」にしてみました。ご家庭でも作ってみてください。

作り方 (4人分) ①薩摩芋(160~200g・Lサイズ1本)の皮をむき、蒸してマッシュ。(できればミキサーで細かくします。)



②なめらかな口触りにしたい場合はザルで濾します。(食物繊維が残ります。)

③粉寒天(0.5g)を水(80cc)に入れ、煮立たせます。

④砂糖(大匙1.5)を加え、薩摩芋を加えて混ぜて、流し缶(四角容器でもよい)に流します。

⑤固まったら、切り分けて食べます。



※寒天液で固めずに、布巾で絞ると「茶巾絞り」になります。レモンや柚子の香りを添えると美味しいです。