

10月給食だより

令和元年10月21日
西東京市立柳沢中学校

日に日に秋の深まりを感じる頃となりました。

涼しくなって、給食の牛乳の飲み残しが見られます。牛乳は単に飲み物としてだけではなく、歯や骨をつくる『カルシウム』を効率的に摂取できるので、給食1食分の栄養価を上げるのに役立ちます。カルシウムは成長期の今、一番多くの量を摂る必要がありますので、給食の牛乳は必ず飲むようにしましょう。また、家でも乳製品、乾物、大豆製品、野菜などを積極的に摂りましょう。

歯や骨をつくるカルシウム

①栄養のバランスのとれた食事をしましょう

毎日3食規則正しく、カルシウムを十分にとりましょう。

小学生から高校生にかけての時期は、1日に必要なカルシウムの量が大人よりも多いのです。

年齢	推定平均必要量(mg)	
	男性	女性
12～14才	850	700
15～17才	650	550
18～29才	650	550

※12～14才の推奨量は
男性1000mg、女性800mg

カルシウムを多く含む食品

乳製品	スキムミルク スプーン2杯半(20g) カルシウム220mg	牛乳 1本(200ml) カルシウム227mg	ヨーグルト 1個(80g) カルシウム96mg	プロセスチーズ 1切れ(20g) カルシウム126mg
	わかさぎ 2尾(50g) カルシウム375mg	丸干し(まいわし) 中2尾(15g) カルシウム210mg	乾物・缶詰類 ひじき(乾燥) 1/5カップ(10g) カルシウム140mg	さんま缶詰(かばやき) 1缶(85g) カルシウム210mg
小魚類	こまつな 1/4わ(80g) カルシウム120mg	ほうれん草 1/3わ(80g) カルシウム55mg	大豆製品類 豆腐(もめん) 1/2丁(150g) カルシウム220mg	納豆 1/2パック(60g) カルシウム220mg
緑黄色野菜				

②外で日光を浴びて運動しましょう

骨をつくっている主成分のカルシウムは、ビタミンDの助けをかりて吸収されます。ビタミンDは食事からとることができますが、太陽の紫外線を浴びて皮膚でつくられます。



ビタミンDを多く含む食品



ビタミンAやビタミンCも必要です

③睡眠を十分にとりましょう

からだも骨も成長させる成長ホルモンは、寝ているときによく出ます。



農園視察のご報告

『田倉農園』

田倉農園は、小金井公園の側にある専業農家です。減農薬で、小松菜・キャベツ・大根・人参・玉ねぎ・かぶ等多くの野菜を作っています。田倉さんは「子供やお年寄りが食べても安全安心な野菜であること」という考えの基に野菜を育てていらっしゃいます。育てた野菜は、給食用では西東京市の小中学校、特別支援学校、その他老人ホーム・レストラン・仕出し弁当業者に届けられています。

農家は台風や気候の影響を受けてしまうので、いつも天気予報を見て先の天気を予測して、ネットをかぶせる等できることをしているそうです。

また、育てた野菜を給食室に届ける際には、給食室の調理員さんが作業しやすいように、なるべく土が付いていない状態で納品するように気を付けて下さっています。



小松菜



キャベツ



人参

農家の方が心をこめて育ててくれている野菜を給食でいただいているので、残さず食べて下さいね！

10月の献立より

9日



- ・もやしつけめん
- ・ジャンボしゅうまい
- ・柿
- ・牛乳

17日



- ・ご飯
- ・さばのみそ煮
- ・茎わかめのきんぴら
- ・田舎汁
- ・牛乳

～3学期の給食・家庭弁当の申込みが始まります～

10月25日(金)に申込書を封筒に入れて配布する予定です。給食か弁当か選択して下さい。どちらを選択しても期限までに申込書を提出する必要があります。

◎提出期限：11月8日(金)

詳しくは10月25日に配布するプリントでお知らせします。

※就学援助(準要保護)に認定されている場合は3学期の振込は必要ありません。申込書の認定欄「有」に○をつけて提出して下さい。

9月に使用した給食食材の主な産地

食品名	産地	食品名	産地
米	秋田県（特別栽培米秋田こまち）・ 佐賀県（特別栽培米夢しずく）・ 青森県（つがるロマン）	赤ピーマン	高知県
豚肉	群馬県	かぶ	青森県
鶏肉	青森県	かぼちゃ	北海道
ベーコン	群馬県	キャベツ	群馬県
いか	青森県	ごぼう	青森県
えび	ベトナム	にんにく	青森県
さんま	三陸産	小松菜	千葉県・西東京市
ちりめんじゃこ	兵庫県	さつまいも	千葉県
ししゃも	アイスランド・ノルウェー・三重加工	じゃがいも	北海道
ひじき	長崎県・熊本県・山口県	生姜	高知県
昆布	北海道・釧路	セロリ	茨城県・長野県
生わかめ	九州産	大根	北海道
卵	宮城県	玉ねぎ	北海道
小麦粉	九州産	とうもろこし	長野県
でんぷん	北海道	ミニトマト	岩手県
ホールコーン	北海道	長ネギ	青森県
大豆	北海道	なす	栃木県
干し椎茸	九州・四国産	にがうり	群馬県
きくらげ	九州産	にら	茨城県
梨	鳥取県	人参	北海道
ブルーベリー	群馬県	パセリ	長野県
ぶどう	西東京市	ピーマン	茨城県
		ほうれん草	栃木県
		水菜	茨城県

目を大切にしよう！



目の健康のために、食生活でバックアップ

10月には目の愛護デーがありました。秋の夜長に、読書を楽しみながら、健康な目を守るために目にやさしい生活について考えてみましょう。現代は、テレビや、テレビゲーム、パソコン、携帯電話のメールなど、目を酷使することが増えています。姿勢に気をつけ、明るさにも注意し、目が疲れたら休むようにしましょう。今月は、「目の健康のために、食生活でバックアップ」という内容でひとことおせしてみます。

目の健康にかかせないビタミンA

ビタミンAは、目と粘膜に関係の深い栄養成分です。薄暗いところで目がなれるのにも、目の乾燥を防ぐのにも、**ビタミンA**が大きくかかわっています。

それらが不足すると、夜盲症や、薄暗いところでよく見えない、涙が出にくい、目が乾燥するなどになります。

多くふくまれる食品



○その他、緑色の濃い野菜、バター、乳製品などにも、多くふくまれています。油を使って料理すると、からだに吸収されやすくなります。

地場産物のよさを知ろう



自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を地場産物といいます。地場産物は生産している人が近くにいるので「顔が見える」「話ができる」などのよい点があります。また、どうしてこの地域でつくられるようになったのかを考えることにより、地域の自然や歴史を知ることにもつながります。



多くふくまれる食品	ビタミンB群	多くふくまれる食品	ビタミンC	多くふくまれる食品	ビタミンE
	ビタミンB1とB2が不足すると、疲れ目や視力障害、目の充血、白内障などの症状があらわれやすくなります。		ビタミンCは、目の老化防止、白内障の予防などに効果があります。		ビタミンEは、活性酸素からからだを守ったり、老化を予防する働きがあります。

このほかにも、魚に多くふくまれるDHAや、ブルーベリーなどにふくまれるアントシアニンは、目の疲労回復などに効果があるといわれています。