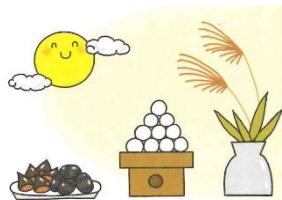




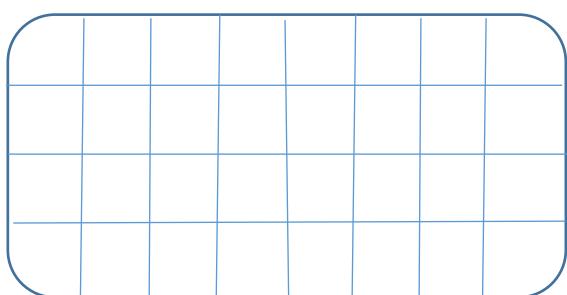
令和2年10月1日
10月号
杉並区立神明中学校
校長 山内 清一
栄養士



ひと雨ごとに暑さは去り、秋らしくなってきました。野菜の価格は落ち着き、給食によく果物が登場します。3点食器の日(大皿、汁椀、小皿)が徐々に増えてきましたが、やはり小皿にキャロットグラッセよりも、巨峰やリンゴが載ったほうが嬉しいのではないでしょうか。秋は、お米に野菜、果物、魚など、日本の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎えます。食べ物の美味しさを味わい、収穫の秋を感じたいですね。

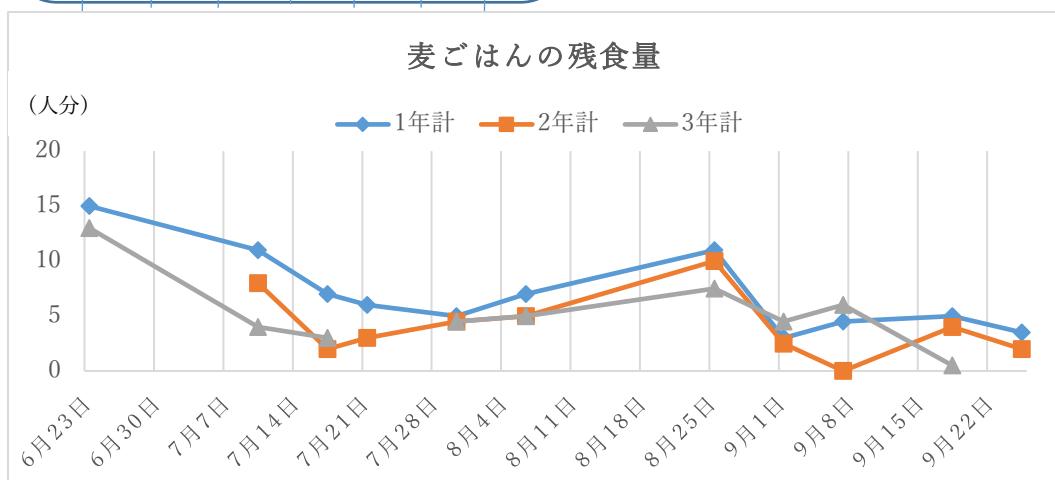
<残食調査>

ご飯バットの中、しゃもじで↓等分する
2人分とて4×8、4人分とて4×6…工夫次第です。



6月から毎日、クラスの残食状況を記録しています。毎月出される麦ごはんは、以前に比べて残さ

ず食べるようになったと思います。毎日給食を作っている側としては、残が少なくなるというのは、大変喜ばしいことです。先日、給食委員会に出席した際、『ご飯をバットの中で等分に切り分け配食している』『展示食(サンプル)で量を確認している』と聞いて、盛り残しがないように各クラスが考えてくれていることを知りました。中学生になると、基本的に盛り付けられたものは残さず食べることができるを考えていて、それは個数もの(魚、コロッケなど1人1個付のおかず)は非常によく食べていることからもうかがえます。混ぜご飯も是非、「切り分け方式」で頑張って食べもらいたいと思います。今後がとても楽しみです。



食べ物はもとは生きていのちをもっていたものです。そして食べ物には作ったくれた人の思いや努力が込められています。食べ物をむだにしないことで、生きものたちの命に対する敬意と、作ってくれた人への感謝の心を表すことができます。



※混ぜご飯とは、メキシカンライス、ジャンバラヤ、チキンライス、しじゅうしい…飯に具材が混ぜ込んだりメニューのことです。対して、かけご飯はカレーライス、親子丢など、麦ごはんに上から具をかける形式です。

<10月10日は目の愛護DAY>

毎日マスクをしていると眼鏡をかけた時、くもりやすくなり不便に感じることが多々あります。目がいつから

悪くなつたのか、それは高校時代に遡ります。当時、夜更かしの勉強が増え（無理なダイエットをしていたことも影響してか）右目の視力だけ不可逆的に悪くなりました。生徒さんも、勉強等で忙しくなるかと思いますが①栄養バランスの良い食事②規則的な生活③適度な休養を心がけ、体に無理をさせすぎないようにしましょう。緑黄色野菜に含まれるビタミンは目の機能維持に必須です。サプリメントなどの錠剤でとることも可能ではありますが、過剰症には注意しましょう。一日三食の料理に緑黄色野菜を組み入れて、食事から補うと比較的安心です。アントシアニンは目に良いといわれている成分で、第二次世界大戦中、夜間に出撃したイギリス空軍のパイロットたちがブルーベリージャムをよく食べていたという話から効果が期待されました。その後、いろいろな研究が進められてきましたが、まだはっきりとした結論はでていません。普段の食生活では野菜や果物が不足しがちになることがあるので、こうした食べ物を進んで食べるための意識づけぐらいに考えておいたほうがよさそうです。参考にしてみてください。



食事でもサポート！



旬の食材一口メモ

10月の旬の食材には「いも」や「くり」、「にんじん」、「さんま」などがありますが、
今回は『にんじん』についてお話ししようと思います！

学校給食でもほとんど毎日出ている「にんじん」。お店でも見かけない日はありません。その理由は、ほぼ全国で生産され、産地を変えて一年を通して出荷されているからです。そんな「にんじん」のおいしい季節は、10月から2月までの秋から冬の時期です。

緑黄色野菜であるにんじんは、ビタミンA（カロテン）を多く含みます。ビタミンAには、肌の健康を維持したり、鼻やのどの粘膜を強くするはたらきがあるので、かぜなどのウイルスから体を守る効果も期待されます。カロテンは油で調理することで体内への吸収がよくなるので、にんじんなどのビタミンAの多い野菜は炒め物や揚げ物で食べるのがおすすめです。

