

9月給食だより

平成 23 年 9 月 1 日
足立区立立立入谷小学校
校長 田中 雅宏
栄養士 岩瀬 裕子

栄養いっぱい！ 旬の魚

魚は、脂がのる時期が旬といわれ、身がやわらかく、味もよくなります。魚の脂には、体にとってよい働きをするものが多く含まれています。例えば、DHA(ドコサヘキサエン酸)は記憶力を向上させる、IPA(イコサペンタエン酸)は血液中の脂質を下げる、血液をサラサラにするなどの働きがあります。これらの脂は、さんまやさばなどの青魚に特に多く含まれています。さんまもさばも秋が旬の魚です。給食にも使われているのでどんな献立があるのか探してみてください。

また魚には脂以外に良質のたんぱく質や無機質が多く含まれているので、日ごろから積極的に食べるようにしましょう。

世界一長寿の国、日本。日本食によく使われる食べ物のよさを学びましょう。

「まごわやさしい」は健康な食生活のキーワード

「まごわやさしい」とは、健康な食生活に役立つ“和の食材”の最初の文字を覚えやすく言いかえたものです。どれもふつうに手に入るすぐれた栄養素を備えた昔ながらの食材ばかりです。日本食とは、米を主食にして、野菜・いも類、魚介・海そう類などを副食として組み合わせるといったスタイルです。体に必要な栄養素がいっぱいのキーワード「まごわやさしい」を毎日の食事に積極的に取り入れて、健康な生活づくりに役立ててください。



まめ 豆類・大豆加工品

生活習慣病予防：「畑の肉」といわれる大豆は、良質のたんぱく質、ミネラルが豊富。栄養バランスが良く、少量でも常食すると、生活習慣病予防に効果があります。

ごま ナッツ類

コレステロールダウン：ごまはたんぱく質、脂質、ミネラルがたっぷり。脂質には不飽和脂肪酸が多くふくまれ、血中のコレステロールを減らす作用があります。

わかめ 海そう類

老化防止：わかめは、各種ミネラルをバランスよくふくみ、新陳代謝を活性化して、体の抵抗力を高め、若々しさを保つ働きがあります。また、骨や歯を支える食物繊維も多く、コレステロールを正常に保つ働きがあります。

やさい 野菜類

皮膚や粘膜の抵抗力強化：にんじんなどにふくまれるβカロテンは、体内で必要なだけビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を健康に保ち、抵抗力を維持します。旬の野菜は、その素材ならではの栄養素がふくまれます。

さかな 魚介類

疲労回復：アジなどの青魚の魚は、DHAやEPA、タウリンが豊富で、血中のコレステロールを減らし、血液をきれいにする働きと、疲労回復の効果があります。また、DHAは脳の働きを活性化します。

しいたけ きのこ類

骨を丈夫にする：しいたけは、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富で、カルシウムを骨に定着させるのに有効です。日光に当たると栄養価がアップします。

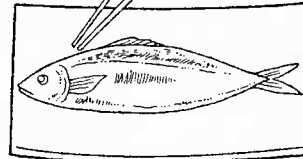
いも いも類

美容効果：さつまいもは、メラニンの沈着をおさえるビタミンC、皮膚の新陳代謝を活性化して潤いとハリを保つビタミンEが豊富で、美肌づくりに最適です。食物繊維を多くふくみ、おなかの調子を整えます。

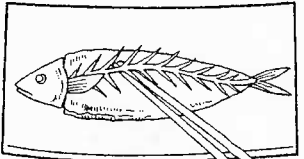
生活習慣病



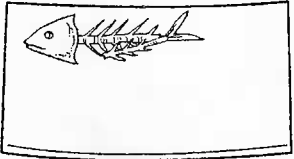
魚 きれいに食べられるかな？



骨にそって頭の方から食べます。



頭と骨をはずして端におきます。裏側はひっくり返して食べないように。



身はきれいに食べ、骨などの残りは端によせておきます。

上手に持てない人 毎日チェック!!

はしを正しく持つと手指に負担がかからず、食べ物がはさみやすいため、とても食べやすくなります。きちんと持てない人は、毎日少しずつでも上手に持てるように練習してみましょう。

