

# 10月給食だより

平成 23 年 9 月 30 日  
 足立区立足立入谷小学校  
 校長 田中 雅宏  
 栄養士 岩淵 裕子

だんだんと暑さも和らいで秋の訪れを感じられるようになりました。秋は過ごしやすい気候のため、昔からさまざまな行事が行われ、スポーツの秋や芸術の秋などといわれます。また、実りの秋、収穫の秋を迎え、食欲の秋ともいわれますね。この季節ならではのおいしい味覚を楽しみましょう。

## ご飯を食べよう!

今年もそろそろ新米が出回る時期となりました。お米は昔から私たち日本人の食生活には欠かすことのできない大切な食べ物です。最近ではご飯として食べる以外にも、お米を粉にした「米粉」が登場し、パンやめんのほか、いろいろな料理にもよく使われるようになってきました。そんなお米のお話です。

## ご飯のよいところ

●自然によくかむ習慣がつく



ご飯の最大の特徴はお米を粒のまま食べることです。粒なので十分にかまないと消化されず、自然によくかむ習慣がつかます。

●ゆっくり消化され、腹持ちがよい



ご飯(お米)は、周りが硬い細胞壁で囲まれた粒なので、消化・吸収がとても緩やかです。そのため肥満や糖尿病の予防にも有効です。

●じつは太りにくい



ご飯は油や脂肪を使わず、水をたっぷり吸わせて炊くので、量の割にエネルギーが低く、とてもヘルシーな食べ物です。

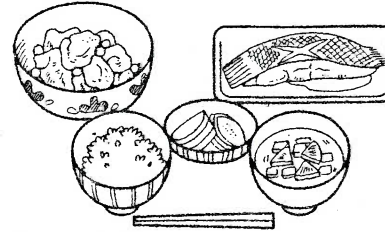
●どんな料理にもよく合う



ご飯の隠れたよさはどんな料理にもよく合うことです。いろいろなおかずと組み合わせられ、日本の食卓を豊かにしています。

## ただしく配膳できてるかな?

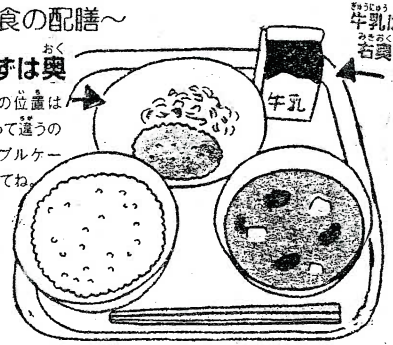
～和食の配膳～



～給食の配膳～

おかずは奥

盛りつけの位置は献立によって違うので、サンプルケースをよく見てね



主食のご飯を左、汁物を右におきます。これは一汁二菜や一汁三菜など、古くから食べ継がれてきた和食の配膳の基本で、給食でもこのように配膳しています。ごはんを左側に置くのは、日本では昔から大切なものを太陽が昇る東側、つまり左に置く習慣があったことや、また左手で茶碗を持つとき、左側にあると便利だからとも考えられています。おかずのお皿はごはんや汁物の奥におきます。はしはごはんや汁物の手前に、先を左にしてきちんとそろえて並べます。

## 「おいしい給食&食育フェスタ」の開催

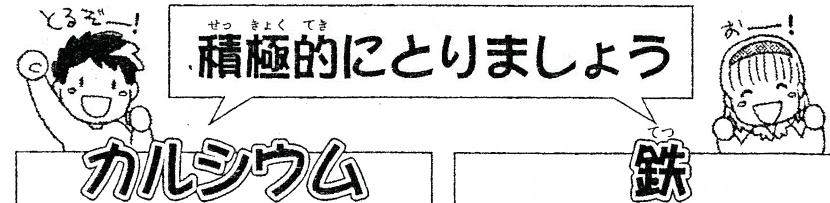
「元気! 大好き! おいしい給食。マナーもね」と題して、昨年まで実施していた「食育フェスタ」と共同開催します。

日 時 平成 23 年 10 月 29 日(土曜日) 午前 10 時 30 分から午後 4 時まで

会 場 区立島根小学校(島根 3-28-11) 来場の際は、上履きを持参してください。

ステージイベント、展示コーナー、体験コーナー、おいしい給食の試食(事前申し込み)等が催されます。ぜひ、足をお運びください。

詳しくは足立区ホームページ、または広報をご覧ください。



### カルシウム

カルシウムの不足が続くと、それを補うために骨からカルシウムがとけ出し、血管などに沈着して動脈硬化や結石の原因になったり、骨粗しょう症になったりしてしまいます。カルシウムの摂取には、吸収率のよい牛乳や乳製品をとりましょう。

### 鉄

鉄が不足すると鉄欠乏性貧血が起こります。また、女性は月経により、鉄の欠乏が多くなります。鉄を多く含むハーやひじき、こまつななどをとりましょう。ビタミンCやたんぱく質を含む食品と一緒にとると吸収率が上がります。