

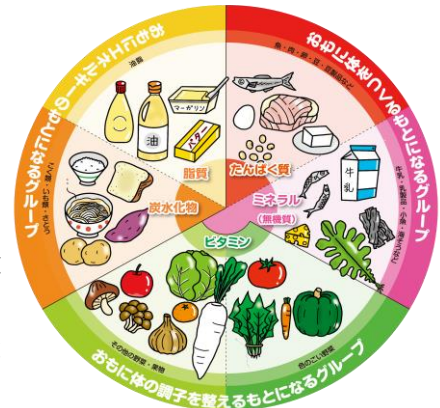
過ごしやすい季節となりました。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋です。秋はさまざまな行事がめじろ押しで子どもたちの活躍が楽しみです。そして実りの秋。自然の恵みに感謝して、秋の味覚を存分に楽しみましょう。

食品と栄養素のはたらき

私たちは食べ物を食べ、生きていくために必要な成分を体の中に取り入れてエネルギーに変えたり、体をつくったり、体の調子を整えたりするために利用しています。このような営みを「栄養」といい、その栄養として食物から取り入れられる成分を「栄養素」といいます。

栄養素について、中学校まではそのはたらきや性質から「炭水化物」「脂質」「たんぱく質」「無機質（ミネラル、とくにカルシウム）」「ビタミン」の5つについて学びます。給食の献立表などで使われている黄・赤・緑の3つの食品グループは、この「5大栄養素」にそって、それぞれの食品に多く含まれ、おもにはたらく栄養素でグループ分けをしたものです。

1つの食品には、さまざまな種類の栄養素が複数含まれています。こうした食品グループはあくまでも食品を選んだり、食事を作ったりするときの大きな目安になるものです。実際に食事をする場面では、いろいろな食品を、食べる量や時間、そして味や彩り、調理法の組み合わせも考えながらまんべんなくとるように心がけましょう。



食生活を見直し、生活習慣病を予防しましょう

がんや心臓病、脳卒中といった病気は現在の日本人の死亡原因のトップ3ですが、その発症や進行には日頃の生活習慣が大きく関わっており、こうした病気をまとめて「生活習慣病」とよびます。生活習慣病の進行は若い頃からすでに始まっているとされます。子どもの頃に一度身に付いてしまった、健康にとってあまり好ましくはない食生活の習慣を、大人になってから直したり、改善したりするのはなかなか難しいといわれています。



さとう、塩、あぶらのとりすぎに注意！



食べられるものの幅を広げておこう！



朝食抜きや夜食など悪い食習慣はやめよう！



早食いはせず、よくかんで食べよう！

一日三食を規則正しく、バランスよく食べましょう

《今月の献立から》★★★★★★

◆2日(金)ちくわとごぼうのごまだれ丼

ちくわとごぼうを薄く切って片栗粉を付けて揚げ、甘辛いたれで絡めました。ご飯が進む一品です。

◆9日(金)キャロットピラフ

10月10日は目の愛護デー、目に粘膜を保護するビタミンA豊富なにんじんのピラフです。

◆16日(金)和風ミートローフ

ミートローフは、アメリカで家庭料理として親しまれている料理です。今回は、肉ととうふを練って成形した上にごまをふって焼き、さらに照焼き風のソースをかけて和風に仕上げました。

◆13日(火)栗ご飯

秋の味覚、栗ご飯です。季節の味を楽しんでほしいと思います。

◆23日(金)ひじきのちらし寿司、うず潮汁

徳島県の郷土料理です。徳島県はひじきの産地で、ひじきを入れたちらし寿司はお祝いの席などで出される料理だそうです。うず潮汁は仕上げに徳島県産のすだちのしぼり汁を入れています。

◆27(火)肉もっそ

香川県三豊地方の郷土料理です。肉もっその「もっそ」は、手で丸く握ったという意味だそうです。

◆30日(金)ハロウィンカレー

黒米が入った紫色のごはんの上に赤い豆と甘いかぼちゃが入った…ちょっと不気味な？ハロウィンカレーです。