

9月も半ばを過ぎ、秋の気配を感じられるようになりました。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋。秋はお米をはじめ、さまざまな作物が実りの季節を迎えます。味覚の秋を楽しむとともに、すすんで体を動かして健康な体をつくりましょう。

健康は毎日の食生活と運動から

★近年、食生活の乱れによる肥満や生活習慣病の増加、若い女性ではダイエットによる「やせ」が問題となっていますが、これは決して大人だけの問題ではありません。子どもの肥満は成人肥満につながりやすく、高血圧や糖尿病など生活習慣病を合併する可能性が高くなります。また、無理なダイエットは、成長に必要な栄養素が不足し、貧血や骨粗しょう症など健康への影響が心配されています。

健康な体をつくるためには、栄養・運動・睡眠が基本です！



日頃の生活習慣を見直してみましょう。

○朝食を食べないで、登校することはありませんか。

○すすんで野菜を食べていますか。

○毎日のように、甘いお菓子やジュースをとっていませんか。

○揚げ物やスナック菓子など脂肪分の多い物とり過ぎていませんか。

○味付けの濃いものを好んで食べていませんか。

○食事を抜いたり、○○だけダイエットなどをしていませんか。

○ゲームやテレビなど家の中で過ごすことが多くありませんか？



子どもの食欲、食事の適量、成長には個人差があります。無理はしないで、できることから見直していきましょう。

「魚」を食べよう！

魚は、骨があるから・においが苦手だからなどの理由で敬遠されがちです。給食の残りを見ても、魚のおかずは、肉のおかずと比べ、特に低学年で多く残ってしまいます。魚にはみなさんの成長や健康のために必要な栄養素が多く含まれています。日本人の主食である「お米」との相性も抜群です。秋は、さんまなど脂がのったおいしい魚がたくさん出回ります。魚の良さを知り、旬の味を楽しみましょう。



体を丈夫にする



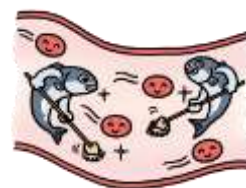
筋肉や内臓など体をつくる「たんぱく質」が多く、カツオやマグロなどの赤身の魚や血合いには「鉄」が多く含まれています。

骨や歯を丈夫にする



丸ごと食べられる小魚には「カルシウム」が多く含まれています。また、魚にはカルシウムの吸収をよくしてくれる「ビタミンD」が多く含まれています。

血液をサラサラにする



魚の脂には、血液をサラサラにし、血管をきれいにしてくれる効果があります。青魚とよばれるさば、さんま、いわしに多く含まれています。

作ってみませんか・・「鮭のパン粉マヨネーズ焼き」

材料と分量（4人）

| | |
|----------|-----------------|
| 鮭切り身 | 4切れ |
| | 1枚50g位 |
| 白ワインまたは酒 | 小さじ2 |
| 塩こしょう | 少々 |
| マヨネーズ | 20g (大さじ1強) |
| 味噌 | 10g (大さじ1/2) |
| 2) | |
| おろしニンニク | 少々 |
| パン粉 | 適量 |
| 青のり | 適量 |

作り方

- ① 鮭は、白ワインと塩こしょうで下味をします。
- ② 10分位経ったら、①の鮭にマヨネーズ、味噌、ニンニクを混ぜたソースをからめます。
- ③ カップに入れて、上から、青のりを混ぜたパン粉をかけ、オーブンで焼きます。

(200℃、20分位)

*フライパンで調理する場合

作り方は①、②までは同じです。ソースをからめた鮭の両面にパン粉をまぶし、油（少々）で火が通るまで焼いて下さい。

*給食では、卵不使用のマヨネーズを使っています。

○トレイ（お盆）と角食缶が新しくなりました。

★トレイ（お盆）と角食缶（揚げ物や焼き物などを入れます。）を買い替え、2学期より使い始めました。トレイは、今までと同じクリーム色です。角食缶は、材質をアルミ製から、ステンレス製に変更しました。少し重くなりましたが、傷がつきにくく、蓋もきちんとしまります。長く使用できるように、みなさん、大事に取り扱ってください。