

10月 給食豆知識

中学校

<p>2日 さつまいも 皮には、アントシアニンという成分が含まれているので、赤紫色をしています。給食では皮もよく洗って使っています。</p>	<p>3日 ヨーグルト 乳酸菌や発酵食品は、腸の働きを良くする働きがあります。腸が元気になると免疫力もアップします。</p>	<p>4日 わかめ カルシウムやカリウム、マグネシウム、ヨウ素などのミネラルが豊富に含まれる食品です。積極的に食べましょう。</p>	<p>5日 かみかみ献立 よくかむとあごの筋肉が動き、周りの血管などが刺激され、脳への血流が増えて脳が活性化します。</p>	<p>6日 スポ食献立 成長期の皆さんにも必要なカルシウムが豊富なメニューです。よくかんでしっかり食べて丈夫な骨を作りましょう。</p>
<p>9日 スポーツの日</p> 	<p>10日 目の愛護デー ビタミン A は魚介類やレバーに含まれ、体内でビタミン A にかわるカロテンは緑黄色野菜に含まれます。アントシアニンも目に良いです。</p>	<p>11日 たまご たまごは、人の体では作れない必須アミノ酸がバランスよく含まれていて、良質なたんぱく質が豊富です。</p>	<p>12日 ひじき 骨を強くするカルシウムや腸をきれいにする食物繊維が、たっぷり含まれています。給食でもいろんな料理で登場します。</p>	<p>13日 りんご 東北地方、長野で多く栽培され、なかでも、青森は国内総生産の 50%を占めています。福島でも様々な品種が生産されています。</p>
<p>16日 だいこん 胃腸の働きを助ける消化酵素アミラーゼが含まれています。ビタミン C も含まれ、疲労回復にも役立ちます。</p>	<p>17日 ささみ肉 形が笹の葉に似ていることから名前がついたそうです。たんぱく質を多く含み、ヘルシーな部位です。</p>	<p>18日 秋野菜 旬にとれた野菜は栄養価が高く味も良いといわれています。季節を感じながら野菜も味わってほしいと思います。</p>	<p>19日 えのきたけ 江戸時代のはじめから栽培されています。ギャバという成分が含まれるので、リラックス効果も期待できます。</p>	<p>20日 食育の日献立 今日はキューピー(株)が考えたスープです。トマトと豆のうま味を生かして減塩にしたところがポイントです。</p>
<p>23日 まいたけ まいたけはビタミン B 群が多いのが特徴です。脂質をエネルギーに変えるのを助けたり、肌を守る働きがあります。</p>	<p>24日 春雨 見た目が春に降る細い雨に似ていることから「はるさめ」と名づけられました。豆や芋のでんぷんから作られます。</p>	<p>25日 パスタの日& お月見献立 10月25日は世界パスタの日だそうです。10月27日は十三夜でお月見をし収穫を感謝する日です。</p>	<p>26日 グリンピース 人の体では作れない必須アミノ酸が含まれ、脳を活性化させて集中力をアップさせたり疲労回復を助けたりします。</p>	<p>27日 大豆 たんぱく質が豊富で畑の肉ともいわれます。肌あれや骨粗しょう症を防ぐイソフラボンが含まれ、栄養が豊富です。</p>
<p>30日 繰替え休日</p> 	<p>31日 ハロウィン献立 ハロウィンにちなんで、カボチャを使ったスープにしてみました。今日は金山赤カボチャを使用しています。</p>			