



# 食育だより



令和5年9月  
鶴田町学校給食センター  
(毎月19日は食育の日)

2学期が始まりました。  
まだまだ残暑が厳しいので体調管理に気をつけましょう。  
さて、もうすぐ「食欲の秋」ですね。秋にはさまざまなおいしい食べ物が出てくるので、たくさん食べ物について知りましょう。

## 今月の目標

「いろいろな食べ物を知ろう。」



### DHA・EPAが豊富 青魚(青背魚)を食べよう

一般に青魚と呼ばれる魚には、脂肪が多く含まれています。その中でも、DHA(ドコサヘキサエン酸)、EPA(エイコサペンタエン酸)が注目されています。血液をサラサラにして動脈硬化などの生活習慣病を防ぐほか、DHAは脳の発達や働き、視力の向上に関係しているといわれています。



### レシビ

さばのごまあげ 475kcal

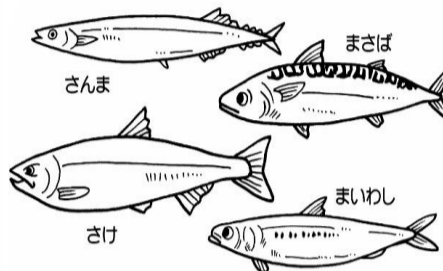
(材料・1人分)

- ・さば 1切れ・卵 1個・小麦粉 適量
- ・白ごま 大さじ2・カレー粉 小さじ1

(つくり方)

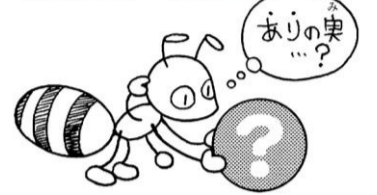
- ①さばを1口大に切り、塩、こしょう(分量外)をふる。
- ②①をカレー粉を混ぜた小麦粉、溶き卵、ごまの順につける。
- ③揚げ油(分量外)を170度に熱して②を入れ、カラッと揚げる。

### 秋においしい魚介



### クイズ

Q. 赤い実と呼ばれる果物はな〜んだ?



赤い実の果物は「トマト」です。赤い実の果物は「トマト」です。赤い実の果物は「トマト」です。

### 【カルシウム豊富な乳製品】

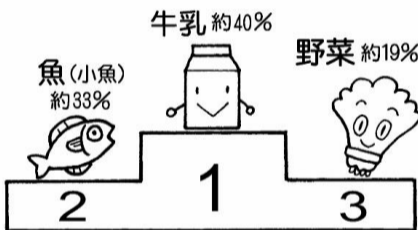
乳製品のカルシウムは、ほかの食品にくらべて体への吸収率がよく、とりやすいのが特徴です。

牛乳 227mg(200ml)	ヨーグルト 120mg(100g)
プロセスチーズ 158mg(25g)	ヨーグルト(ドリンク) 275mg(240ml)



### カルシウムの吸収率 No.1 牛乳

牛乳は、ほかの食品にくらべるとカルシウムの吸収率が高い食品です。これは牛乳に含まれている乳糖やカゼインという成分に、カルシウムの吸収を促進する働きがあるためです。



### 生活リズムをととのえよう!



みなさんは夏休み中に、朝ねぼうしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか?

2学期が始まって、しっかり勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、すいみんなどの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。

## あさごはん、きちんと食べていますか?

時間がない、食欲がない、朝ごはんの用意がしてないというような理由で食べなかったり、パンとジュースだけ、ごはんにふりかけだけという食べ方をしていませんか?

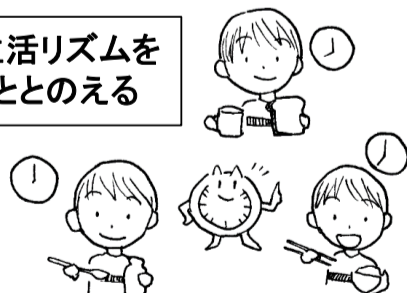
夏休み中に乱れた生活リズムをととのえるためにも、朝ごはんの大切さを考え、しっかり食べるようにしましょう。

### あさごはんのはたらき

1日の活動力のもとになる



生活リズムをととのえる



あたまのはたらきがよくなる



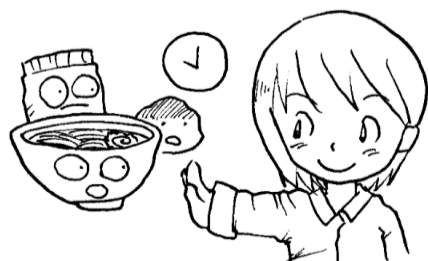
ふとりすぎのよぼうになる



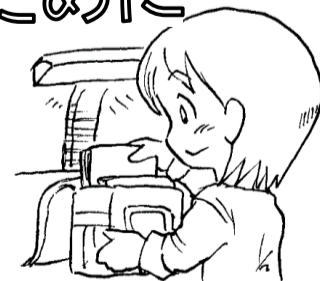
### あさごはんをおいしくたべるために



はやね、はやおきをする



ほんごはんを食べたあとは、なんにも食べないようにする



前の日のうちに、つぎの日の準備をしておく