

食育だより

幸松小学校
平成28年11月24日号
毎月19日は食育の日

朝夕は、めっきり冷え込み、冬の訪れが感じられます。かぜの予防のためにも、埼玉県産の野菜をしっかり食べましょう。

11月4日に開催された「食育フェア」でも埼玉県産の野菜の紹介や「野菜不足注意報」、一日に必要な野菜を実際に計ってみられるコーナーなど野菜に関する展示を設けました。



野菜を計っている様子

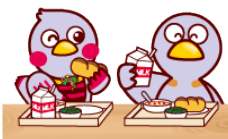


コバトン

近いが うまい 埼玉産！

知ろう

食べよう



さいたまっち&コバトン

温暖な気候と豊かな自然に恵まれている埼玉県は、農産物の宝庫です。近年、『小松菜』『ほうれん草』『かぶ』『ねぎ』『くわい』は出荷量が上位に入り、特に小松菜は、全国1位になるなど農業が盛んな県です。地元産の農産物は、生産者の顔が見える・消費者にすぐ届けられる・輸送距離が短いので環境に優しいなどのメリットがあります。学校給食でも多くの地場産物を取り入れています。地元産の農産物のおいしさを味わってください。

小松菜



《選ぶポイント》

葉が肉厚で丸みがありきれいな緑色、茎は太めで根元がしっかりしているもの。

栄養価の高い緑黄色野菜の代表選手。ビタミンA・C、鉄分を多く含んでいる。特に、カルシウムが多い。お浸しや炒め物など幅広く料理に使える。

ねぎ



《選ぶポイント》

巻きがしっかりしていて弾力があり、葉の緑色がきれいでみずみずしいもの。

ねぎ独特の匂いは硫化アリルという成分。消化を促し、食欲を促進。体を温める作用があり、風邪予防にも効果がある。殺菌作用もあるため、薬味としても利用される。

里芋



《選ぶポイント》

ふっくらと丸みがあり、変色や傷がなく泥付きのもの。

特有のぬめりがあるが、土を洗い落とす後よく乾かすとむきやすくなる。このぬめりは、ムチンという成分で、肝臓の働きを高め、胃腸を保護する働きがある。

ブロッコリー



《選ぶポイント》

つぼみが細かく揃ってしまりがよく、全体が丸いドーム状に成長しているもの。

ビタミンAのもとになるカロテンや鉄、カルシウムなどを含む栄養価が高い野菜。味や香りにくせがないので、いろいろな料理に使える。茎も茹でると甘みがでておいしい。

ほうれん草



《選ぶポイント》

葉先がピンと張っていて、葉肉が厚く、緑色が濃いもの。茎が適度に太く弾力性あるもの。

代表的な栄養素は鉄分。鉄分の吸収を助けるビタミンCも豊富に含まれているため、貧血予防に効果がある。冬のほうれん草のビタミンCの含有量は、夏の3倍。

はくさい



《選ぶポイント》

持った時ずっしりと重いもの。刃先までかたく巻きがしっかりしているもの。

体の抵抗力を高めるビタミンCや、止血作用や骨を丈夫にするビタミンK、ナトリウムの排出を促進して高血圧を予防するカリウムが多く含まれています。

春日部市でも様々な農産物が作られています。米・梨・大豆・きゅうり・なす・トマトなどがあり、給食にも使われています。夏野菜ですが、紹介します。

きゅうり



《選ぶポイント》

皮に張りがありトゲがピンとがっているもの。

カリウムが多く、利尿作用がある。サラダや漬け物・酢の物など調味料と相性がよい。

なす



《選ぶポイント》

皮が濃い紫色で、張りやツヤがあり、ふっくらしているもの。トゲがピンとがっているもの。

油との相性が良く、炒めたり揚げたりすると味がまろやかになる。

トマト



《選ぶポイント》

ヘタがみずみずしい緑色でピンとしていて、皮にツヤがあるもの。

ビタミンCやカロテンを多く含み、話題のリコピンは抗酸化作用が強い。

正月に欠かせない黒豆やくわいも春日部市や近郊で収穫されています。

くわい



《選ぶポイント》

芽がしっかり伸びていて、きれいな青色。

「芽が出る」ということで縁起がよい。

黒豆



《選ぶポイント》

黒くて、しわがなく粒がそろっているもの。

春日部在来の茶豆や黒豆は甘味や旨味が強い。



児童朝会でも、給食委員が、埼玉県産の野菜について発表しました。

10月27日に給食試食会が行われました。

食の講話、一年生の配膳の様子を参観した後、給食を試食していただきました。

先生方や調理員さんが子どもたちに思いを込めて毎日衛生管理をしながら一生懸命作ってくださる気持ちと努力に感動しました。

家でのごはんをもう一度しっかり見直して、ちゃんとした食事バランスにしなければと思いました。今夜からがんばります。

家の味はだいぶ濃いめかなと思った。気をつけたい。

味がうすいのに、おいしいことにびっくりした。



—こんだて—
さつまいもごはん 牛乳
とりの香り揚げ 煮びたし
みぞれ汁

塩分の取りすぎに注意！！

塩は、私たちの体に不可欠なもの。しかし、とり過ぎは禁物。塩の摂取量は一日5g以下が、望ましいとされていますが、日本人の食生活を考慮し、次のように定められています。

はたらき

- ・神経の伝達
- ・筋肉の伸縮
- ・栄養吸収のサポートなど



とり過ぎると...

- ・腎臓に負担
- ・不整脈
- ・高血圧症などの原因に

一日の塩分摂取量

男性：8g未満

女性：7g未満

(2015年4月からの厚生労働省推奨食塩摂取量の目標量)

小学生では、5～6g以下になるよう心がけましょう。

減塩のポイント

新鮮な材料で素材の味を楽しもう。

ねぎ、しょうがなどの香味野菜やゆずレモンなどの酸味を活用しよう。

天然だしの活用。だしが濃いと塩分が少なくてもおいしく食べられます。

ラーメンやうどんの汁は飲まない。

スナック菓子やせんべいは袋ごとでなく、皿に出して食べる。

調味料を食卓に置かない。

しょうゆやソースはかけずに、小皿に入れてつけて食べる。

学校給食使用食材の産地について(お知らせ)

○平成28年度 10月分(10月3日～10月31日)の主な使用食材の産地は、次のとおりです。

幸松小学校

	品目	産地					品目	産地			
主食	米	埼玉(春日部)				青果類	さつまいも	茨城			
	パン	埼玉、アメリカ、カナダ					なす	使用なし			
	めん	埼玉、アメリカ、カナダ					えのきたけ	長野			
牛乳	牛乳	埼玉、岩手、北海道、群馬 栃木、宮城、福島(一部)、新潟				肉類	エリンギ	使用なし			
		にんじん	北海道				しめじ	新潟			
青果類	たまねぎ	北海道				はくさい	長野				
	じゃがいも	北海道				さといも	埼玉				
	こまつな	埼玉									
	ほうれんそう	千葉									
	キャベツ	千葉	群馬								
	きゅうり	埼玉									
	もやし	栃木				ぶた肉	群馬	茨城			
	だいずもやし	使用なし				とり肉	岩手				
	チンゲンサイ	茨城				牛肉	使用なし				
	ねぎ	山形				さけ	北海道				
	ごぼう	茨城				さば	ノルウェー				
	だいこん	茨城				さんま	台湾	北海道			
	ピーマン	茨城				あさり	熊本				
	にんにく	青森				いか	使用なし				
	しょうが	高知				えび	ベトナム	タイ			
	魚介類	かぼちゃ	北海道				しらす干し	山陰			
みずな		使用なし				ちりめんじゃこ	瀬戸内海				
とうもろこし		アメリカ				メルルーサ	アルゼンチン				
さやいんげん		タイ	北海道			あじ	ベトナム				
ブロッコリー		埼玉	エクアドル								
にら		茨城									
たけのこ		熊本	福岡	鹿児島							

※牛乳は、各都道府県で定期的な検査が実施され、安全が確認された原乳で製造されています。