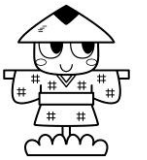


給食だより

10月
【毎月19日は食育の日】

笠岡市学校給食センター
◆おうちの人と読みましょう。



少しずつ秋らしいさわやかな季節となりました。秋といえば、「スポーツの秋」「読書の秋」といわれ、いろいろなことに挑戦する季節です。また「みのりの秋」「食欲の秋」ともいわれ、たくさんおいしいものをいただくことができる季節でもあります。給食でも、きのこやさつまいもなどの旬を感じさせる食材が登場します。「秋」を感じながら、味わっていただきます。

旬の味覚を味わおう

「旬」とは、その食べものがたくさんとれ、一番おいしい時のことだよ。



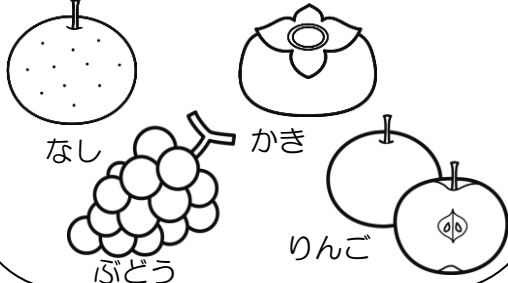
*** 旬の食べもののよいところ ***
★色つやがよい ★香りがよい ★味がよい
★たくさん出回る ★栄養価が高い ★安い

栽培技術や品種改良が進んで、一年中とれるものも多くなっていますが、旬の食べものを食べて季節感を味わいましょう。

秋が旬の食べもの

くだもの

秋はおいしい果物がたくさんありますね。果物には、ビタミンCや水分が多く含まれています。みずみずしい食感を味わっていただきます。



いも・くり

私たちにとって重要なエネルギーになるでん粉が多く含まれているいもやくりには、秋になるとたっぷりと栄養が取り込まれます。ホクホクしておいしいですね。



きのこ

人工栽培によって今では一年中食べられますが、本来は秋が旬です。うま味成分がたくさん含まれているので、料理に使うとおいしくなります。



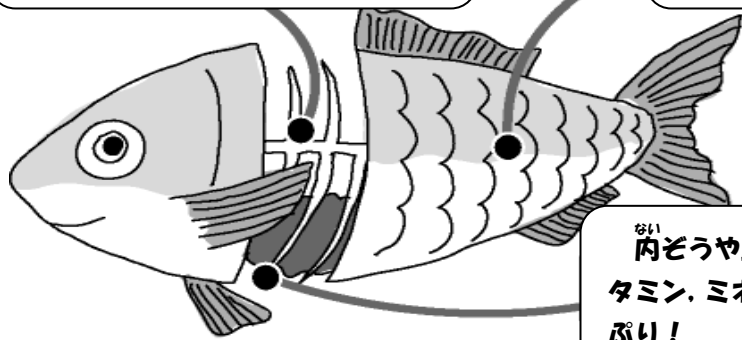
魚を食べよう！

どんな栄養があるのかな？

魚は、体の部分によって含まれる栄養素が違います。詳しく見てみましょう。

太い骨はむりだけど、ほぞ〜い骨なら、よくかんだらカルシウムがとれるよ！

魚の身は、たんぱく質がたっぷり！



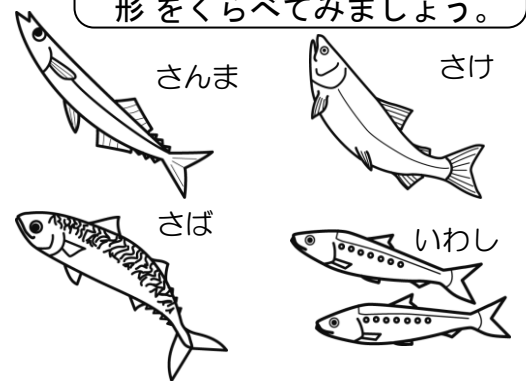
内臓や血合い肉のところは、ビタミン、ミネラルという栄養がたっぷり！

特に背中の中にある青い魚（さば、さんま、いわしなど）の脂肪には、脳の働きをよくするDHAや、血液をサラサラにするEPAが多く含まれます。

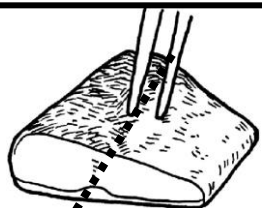
魚の形を知っていますか？

昔と違い、加工された切り身の魚がよく出回っていることから、どんな魚を食べているのか名前や形を知らない人が増えています。自分がよく食べる魚について、調べてみると楽しいですね。

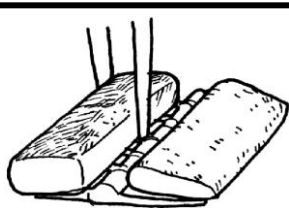
給食でよく使われる魚です。形をくらべてみましょう。



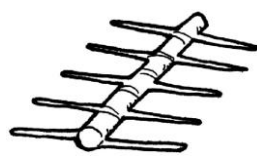
骨つきの魚、上手に食べられますか？



①はして、骨の上をおさえ、てきり目を入れる。



②おさえたとところから、身はずして食べる。



③骨だけを残して、きれいに食べる。

10月18日に「さんまのおろしかけ」があります。身に骨がついていることがあるので注意して食べましょう。

