給食だより 2012. 10月号

新宿区立牛込仲之小学校

校長　山岸　一義

今年は9月になっても暑い日が続きましたが、１０月を前にようやく秋らしくなってきました。収穫の秋、たくさんの食べものが旬を迎えます。給食でも、さんまや栗、きのこなど秋の味覚がたくさん登場する予定です。

すききらいせず食べよう！

食べものは、その働きによって赤・黄・緑の３色に分けることができます。３色の食べものを組み合わせて食べることで、病気になりにくく、健康な体を作ることができます。今月の給食の目標は「すききらいせず食べよう」です。きらいなものも少しずつ挑戦できるといいですね。

赤・黄・緑の食べものをそろえて、栄養バランスアップ！

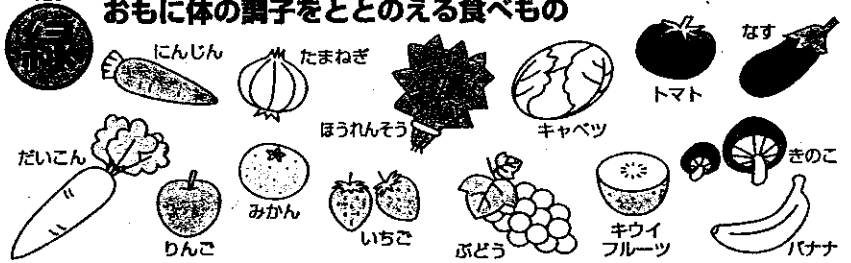
赤　おもに体をつくるもとになる食べもの

わたしたちの体（肉や血、骨、筋など）をつくるもとになるたんぱく質やカルシウムが含まれています。

黄　おもに体を動かすもとになる食べもの

わたしたちの体をあたため、活動するための力になる炭水化物や脂肪が含まれています。

緑　おもに体の調子をととのえる食べもの



わたしたちの体の調子をととのえ、病気をふせいでくれるビタミンが含まれています。

◆栄養素の詳しいはたらき◆

＜たんぱく質＞ 血液や筋肉など体を作る大切な成分。エネルギー源としても使われるので、不足すると体力や免疫力も低下してしまいます。	＜脂質＞ 体に必要なエネルギーを与える大切な栄養素。ただ、脂質の摂りすぎは肥満の原因になるので、バランスよく摂ることがポイントです。	＜炭水化物＞ 炭水化物に含まれる糖質（ブドウ糖）は、脳、赤血球、神経系、筋肉などの唯一の栄養源。不足すると思考力が低下します。摂りすぎは肥満や糖尿病の原因となります。
＜カルシウム＞ 健康な骨、歯を作ります。気持ちを落ち着かせたり、心臓を活動させる働きもあります。骨がもろくなる骨そしょう症を予防するために、欠かせない栄養素です。	＜ビタミン A＞ 発育を促進したり、皮膚の健康を維持する栄養素。にんじんなどにふくまれるβカロテンもビタミン Aの一種です。不足すると、細菌やウイルスへの抵抗力が弱まり、感染症にかかりやすくなります。	＜ビタミンB1＞ 糖質がエネルギーに変わるときに補助する働きのある栄養素。不足すると、糖質がエネルギーになりにくいので疲れやすくなります。代表的な欠乏症は脚気（かっけ）です。
＜ビタミンB2＞ 皮膚、髪、爪を再生したり、脂質の代謝（分解）を促進する働きのある栄養素。不足すると、肌荒れや口内炎になりやすくなります。	＜ビタミンC＞ 美容に欠かせないビタミンで、コラーゲンの生成に関わる栄養素です。また、ストレスへの抵抗力を強める働きもあります。	＜食物繊維＞ 体のなかの有害なものを吸着、排出する働きがあり、腸内環境を調えます。不足すると便秘になりやすくなります。

◆今月の産地（予定）◆

北海道…にんじん、たまねぎ、じゃがいも、かぼちゃ、大根
青森県…にんにく、かぶ
秋田県…長ねぎ
山形県…りんご
群馬県…キャベツ、大豆もやし、ほうれんそう、ごぼう、きゅうり、しいたけ
栃木県…もやし
茨城県…白菜、にら、さつまいも、ピーマン、赤パプリカ、れんこん、長ねぎ、
長野県…白菜、セロリ、えのきたけ、しめじ、りんご
埼玉県…ほうれんそう、里芋、トマト、ブロッコリー、さやいんげん、みつば
千葉県…キャベツ、大根、かぶ、青梗菜、さつまいも、トマト、みつば、パセリ
東京都…こまつな　静岡県…セロリ
新潟県…エリンギ、まいたけ　奈良県・和歌山県…柿
高知県…しょうが　愛媛県…レモン、栗
福岡県…万能ねぎ　佐賀県・長崎県…みかん
熊本県…たけのこ　沖縄県…さやいんげん
キウイフルーツ…ニュージーランド　かぼちゃ…メキシコ

※精米は、東京都学校給食会より搬入しています。9月より秋田県県産あきたこまち10割となりました。

※9月4日に、新宿区による給食の放射能検査がありました。結果はヨウ素131，セシウム134、セシウム137いずれも不検出（測定下限値以下）でした。詳細については新宿区ホームページに掲載されています。

栄養士：内藤　仁美