



# 給食だより

令和6年10月

河口湖南中学校組合立

河口湖南中学校

過ごしやすい季節になってきました。勉強にスポーツに、そして芸術に、子どもたちの活躍が大いに期待されます。食の分野ではなんといっても実りの秋です。食べすぎには注意しながら、朝・昼・夕、1日3食きちんと食べてバランスよく栄養をとりましょう。

## 実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!

秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。



皆さんは、どんな味が好きですか？ 食べた時に感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられ、料理は、この基本味の組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されています。また、おいしさを感じるのには、味だけでなく、料理の見た目、かんだ時の音やかみごたえ、口に入れた時の温度など、さまざまなことが関係しています。食事の時は、それらを意識して、よく味わって食べましょう。

### 5つの基本味と代表的な食べ物

<b>甘味</b>	<b>塩味</b>	<b>酸味</b>	<b>苦味</b>	<b>うま味</b>
ごはん・かぼちゃ・さつまいも・砂糖等	塩	ヨーグルト・酢・果物等	コーヒー・ゴーヤ等	だし

### ～やまなしの食～地産地消 〈あけぼの大豆〉

あけぼの大豆は、明治時代から身延町で栽培されています。通常の大豆に比べて1.6倍の大きさで糖度も高く、大量生産できないことから「幻の大豆」と言われています。採れたての枝豆が味わえるのは10月のみ、大豆の収穫は11月下旬から12月中旬までです。畑で時間をかけて成長させるため、甘みと深みのある味です。

今月の給食では、身延町から届いた乾燥のあけぼの大豆を使用します。大豆の甘みを感じながら一粒一粒味わって食べてみましょう。

一般の大豆



0.8cm

あけぼの大豆



1.2cm

# 運動と食事について知ろう

適度な運動は、カルシウムの吸収を上昇させ、骨を丈夫にし、生活習慣病予防に効果があります。さわやかな秋にストレッチやお手伝いをするなど生活の中で積極的に体を動かすようにしましょう。運動や勉強、様々な活動の日頃の成果を十分に発揮するためにも1日3食しっかり食べましょう。

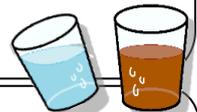
## ① エネルギーのもとになるごはんを食べましょう。

ごはん・パン・めん類は、脳を使ったり、体を動かしたりするエネルギー（力）のもとです。ごはんを食べることで基礎代謝が上がり、肥満予防になります。食べないと、エネルギー不足になり、体に大きな負担がかかります。集中力が切れ、エネルギーのもとを十分に使えます。



## ④ 水分補給をしましょう。

水分補給は「水」「麦茶」などでとりましょう。運動をして大量に汗をかいた時は、汗で失われた「ミネラル（無機質）」を補給するために、「スポーツドリンク」は適していますが、糖分や塩分も含まれているので飲みすぎには気をつけましょう。牛乳はカルシウム以外にもたんぱく質・炭水化物・脂質・ミネラル・ビタミンが含まれています。



## ② 筋肉や骨をつくる「たんぱく質」や「カルシウム」をとりましょう。

肉、魚、卵、大豆製品には「たんぱく質」が多く、牛乳・乳製品、小魚、海そうには「カルシウム」が多く含まれています。体を丈夫にする働きがあります。プロテイン商品は腎臓や肝臓に負担がかかる事があるので、とりすぎに注意してね。



## ③ 体の調子を整える「ビタミン」をとりましょう。

体の機能を調整するビタミンが野菜や果物に多く入っています。また、豚肉や魚・穀類・豆類・ごま等には疲労回復のビタミンもあります。



## ⑤ 「朝ごはん」を食べましょう。

朝ごはんは1日の元気のもとです。主食・主菜・副菜・しる物をそろえて、栄養バランスにも気を配りましょう。



## ⑥ 不足しがちな「鉄分」を意識してとりましょう。

成長期は、血液をつくるのに必要な「鉄分」が不足しがちです。さらに激しい運動をする人は、汗で鉄分が流れ出てしまい、貧血になることがあります。

大豆製品・緑黄色野菜（ほうれんそう・にら・かぼちゃ・小松菜等）・赤身肉・魚・貝（あさり）・海そう・レバー・ひじき等

