

10月給食だより

新型コロナウイルスにまだまだ気をつけなければならない日々が続いています。感染防止のための対策は様々ありますが、**食事**の面からできることの一つに「**野菜を食べること**」があります。

給食費 10月分給食費
振替日
9/30

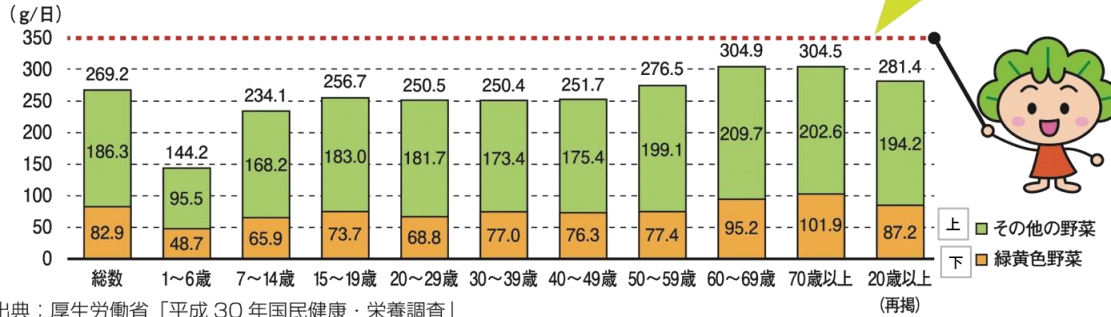
野菜料理を食べましょう。

1日にとりたい野菜の量

350g (うち緑黄色野菜 120g)

野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル(無機質)、食物繊維など、積極的にとりたい栄養素が多く含まれています。国では、成人で毎日350g以上の野菜(うち緑黄色野菜120g)をとることを目標としています。右の図のようにどの年代においても不足している現状があります。

1人1日当たりの野菜摂取量の平均値



出典：厚生労働省「平成30年国民健康・栄養調査」



上 ■ その他の野菜
下 ■ 緑黄色野菜

野菜には、こんな効果が期待できます！

| | | | |
|---|--|---|--|
| <h3>肌を丈夫にする</h3> <p>ビタミンAやビタミンCが、皮膚の健康維持に役立ちます。ビタミンAは緑黄色野菜に多く含まれます。</p> | <h3>便秘を予防する</h3> <p>食物繊維が、腸の働きを活発にし便秘を防ぎます。また、腸内環境を整え、生活習慣病予防に役立ちます。</p> | <h3>高血圧を予防する</h3> <p>カリウムが、余分なナトリウム(食塩)を体の外に出す手助けをしてくれます。</p> | <h3>食べ過ぎを防ぐ</h3> <p>低脂肪、低エネルギーながら「かさ」が多く、満腹感が得られます。食事は野菜から食べるのがオススメです。</p> |
|---|--|---|--|

免疫力(病気に負けない力)をつけるためには、腸を元気にすることも大切です。野菜を食べ、腸を元気にし、感染症に負けない体を作っていきましょう。

今月の給食について

【ふるさと給食&かみかみ給食】

★少なめごはん・牛乳・高菜そぼろ・鶏ごぼううどん *ふるさと食材：米・地粉うどん・こねぎ

長洲で作られた地粉うどんを使用します。ふるさと給食だよりでもご紹介いたします。鶏ごぼううどんのごぼう、高菜そぼろの高菜漬けとこんにゃくがカミカミ食材です。

【かみかみ給食】

★コッパン・牛乳・宇佐からあげ2こ・秋のポトフ・ブルーベリージャム

秋のポトフに大きめに切ったごぼうが入っています。よくかんで食べましょう。

また、10月10日は目の愛護デーです。目の動きを高めて疲れ目や視力を回復するアントシアニンがたっぷり入ったブルーベリージャムがつきます。

10月10日
目の愛護デー

【ジビエ給食】

★ごはん・牛乳・かりかりちりめんレモンソテー・ジビエミックスカレー

カレーにいのしし肉のミンチが入っています。食材となる野生鳥獣肉のことをフランス語でジビエ(gibier)といいます。

【ふるさと給食&うま塩給食】

★少なめ菜めし・牛乳・クロダマルの枝豆・うま塩だんご汁 *ふるさと食材：米・クロダマル・地粉やせうま・白ねぎ

季節のお楽しみふるさとメニュー「クロダマルの枝豆」が、今年も給食に登場します。宇佐市は現在国内トップクラスの生産量を誇っています！また今日はうま塩給食の日でもあります。うま塩だんご汁の味噌の半分をトマトケチャップに置き換えることで約38%減塩！しています。



【うま塩給食】

★少なめごはん・牛乳・にんじんしりしり・坦々春雨スープ

塩麹とベーコンの旨み、ごま油の風味で、調味料が少なくても美味しく仕上げることができます。

【ジビエ給食】

★ごはん・牛乳・コロコロサラダ・ジビエDEハヤシライス

ハヤシライスにしか肉を使用しています。しか肉には鉄分がたっぷり！不足しがちな鉄分を補給でき貧血予防に役立ちます。

