

# 給食より 11月号

広島市立口田東小学校

木々の紅葉が鮮やかさを増し、秋が深まってきました。この時期は、いろいろな種類の野菜や果物が出回り、私たちの味覚を楽しませてくれます。自然の恵みに感謝して、食事を楽しみましょう。

## 食物せんいをとろう

### 食物せんいのはたらき

食物せんいは体の中で消化・吸収されませんが、大切な働きがあります。

**1** 肥満や糖尿病を予防する。



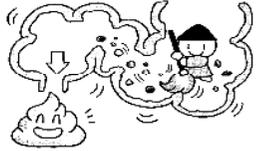
**2** 便の量を増やして、便秘を防ぐ。



**3** よくかむことで、あごの発達を助け、むし歯の予防になる。



**4** 生活習慣病の原因となる余分なコレステロールなどを体の外に出す働きがある。



学校給食では、食物せんいをしっかりとるために、麦ごはんを取り入れていきます。給食の麦ごはんには15%の麦が入っています。その他、食物せんいの豊富な料理として、今月は根菜類を使った「筑前煮」、大豆を使った「五目煮」、レンズ豆を使った「ドライカレー」を取り入れたり、「広島カレーライス」にエリンギ、しめじを入れたりしています。

### おしらせ

台風18号接近に伴い、休校になった場合を考慮し、10月8日(木)の献立を一部変更しました。中止した主食の小型パンの代金58円の精算を11月分給食費で行っています。給食費については各学年だよりでお知らせしています。りんごジャムは29日に使用しました。

## 食物せんいの目標値

広島市の学校給食では一食あたり5gの目標値を目指して献立を立てています。

### 食物せんいの多い食べ物(1人1回あたり食べる量)

 さつまいも 1.6g(70g)	 だいず 1.7g(10g)	 なっとう 2.0g(30g)	 おから 3.4g(30g)	 ひじき 1.3g(3g)	 わかめ 0.2g(0.5g)	 こんぶ 0.4g(1g)
 ごま 0.3g(3g)	 かき 0.8g(50g)	 みかん 0.7g(1個)	 キウイフルーツ 1.0g(40g)	 パナナ 0.6g(50g)	 ほししいたけ 0.4g(1g)	
 ごぼう 1.1g(20g)	 かぼちゃ 2.5g(50g)	 ブロccoli 1.3g(30g)	 枝豆 1.0g(20g)	 ほうれんそう 1.1g(40g)	 切り干しだいこん 1.0g(5g)	

食物せんいがたっぷり摂れるのは、ごはんを中心とした和食です。家庭でも、煮物や和え物などをバランス良く取り入れてみましょう。

今月の地場産物は「黒鯛」、「みかん」です。黒鯛は「チヌ」とも呼ばれ、広島湾でたくさんとれます。今月は黒鯛の竜田揚げが給食に出ます。



### 朝食につくってみよう

給食の献立から《ほうれんそうのサラダ》

材料	〈4人分〉
焼き豚	60g
ほうれんそう	1束
しょうゆ	小さじ1
キャベツ	3枚
にんじん	1/6本
しょうが	ひとかけ
しょうゆ	小さじ2
酢	小さじ2・1/2
さとう	小さじ2
ごま油	小さじ1

### 《作り方》

- ①焼き豚は短冊切りにする。しょうがはすりおろし、しぼり汁をとっておく。
- ②キャベツ・にんじんはせん切りにし、ゆでて冷ましておく。
- ③ほうれんそうはゆでて、2~3cmに切り、しょうゆをかけておく。
- ④しょうがのしぼり汁と調味料を煮て冷ます。
- ⑤水気を切った材料を冷ました調味料で和える。

