

10月の目標「後片付けをきちんとしよう」です

佐賀県立佐賀商業高等学校

食欲の秋。秋は美味しい物がたくさん出回ります。初秋には暑い夏の間に失われやすいビタミンやミネラル(無機質)を多く含む、果物や脂質を多く含んだいもや根菜、脂ののった魚が旬を迎え、冬の寒さに備えようします。秋に食欲が増すのは自然なことです。給食も旬の食材を使っていきたいと思います。

ごはんを食べよう!

そろそろ新米が出回る時期となりました。お米は昔から日本人の食事には欠かすことができない大切な食べ物です。



ごはんのよいところ

自然によくかむ習慣がつく

ごはんの特徴はお米を粒のまま食べることです。粒なのでよくかまないとならず、よくかむ習慣が付きやすい食べ物です。



ゆっくり消化され、腹持ちがよい

お米は周りが硬い細胞壁で囲まれています。そのお米を粒のまま食べるごはんは、消化・吸収がとても緩やかです。



じつは太りにくい

ごはんは油や砂糖を使わず、水だけを使って炊きます。量の割にエネルギーは低く、ヘルシーな食べ物といえます。



どんな料理にもよく合う

ごはんの隠れたよさは、どんな料理にもよく合うところです。いろいろなおかずに合わせて、日本の食卓を豊かにしています。



食べ残しを減らす



先生が考えた栄養バランスのとれた給食を残さず食べることができると、体が元気になるだけでなく、ごみの量も減らせます。自分に合った量を知り、食べることのできる量を盛り付けてもらいましょう。

ごみの捨て方に注意する



ごみの出し方にも注意し、地域のきまりに従って分別して捨てましょう。生ごみはできるだけ水気をよく切ってから捨てます。油は直接排水口に流して捨ててしまうことの原因になります。

3Rに関心をもつ



牛乳パックのリサイクルなどがよく行われています。さらにみだんの生活の中でも食品や資源のむだを出さないように気をつけ、循環型社会をめざす地域の取り組みなどにも積極的に参加してみましょう。

ハロウィーンがやってきた!

10月31日は「ハロウィーン」です。ヨーロッパに古くから住んでいたケルト人のお祭りが起源といわれ、アメリカやカナダなど新大陸の英語圏でとくに盛大に祝われてきました。お化けや魔女に扮した仮装行列などを行います。日本でも最近は晩秋のイベントとして、地域や学校でよく行われるようになってきました。

かぼちゃがハロウィーンのシンボルになったのは、かぼちゃをくり抜いて「ジャック・オ・ランタン」というお化けの顔をした提灯(ちょうちん)を作ることからです。



佐賀県立佐賀商業高等学校

		主に体の組織をつくる食品群			主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群				栄 養 価			
日付	献立名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	調味料		熱量 (kcal)	蛋白 (g)	脂質 (g)	カルシ ウム (mg)	
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・麺・いも・砂糖	油							脂
11 (火)	ご飯／牛乳		牛乳			米				741	31.9	20.9	339	
	八宝菜	豚肉、うすら かまぼこ		にんじん、さやえんどう	たまねぎ、しょうが、白菜 きくらげ、生姜、にんにく 菊	片栗粉、砂糖	ごま油 サラダ油	醤油、酒、塩、鶏ガラスー プ オイスターソース						
	中華和え	鶏肉	昆布	ほうれん草、にんじん	もやし	砂糖	ごま油、ごま	醤油、酢						
	春雨スープ	焼き豚			きくらげ、コーン 筍、生姜、ねぎ	春雨		醤油、塩 酒、鶏ガラスー プ						
12 (水)	五目くりご飯／牛乳	鶏肉、油揚げ	牛乳	にんじん、さやいんげん	ごぼう、干しいたけ	米、栗、蜜 こんにゃく			醤油、みりん、鰹節 塩、だし昆布	807	36.9	20.7	375	
	魚のかレー醤油焼き	魚			生姜		油	醤油、みりん かレー粉、酒						
	アーモンドみそ和え	みそ		ほうれん草	もやし	アーモンド、砂糖		醤油、みりん 酒						
	すまし汁	すりみ			かいわれ大根、えのきたけ			醤油、鰹節 酒、塩						
13 (木)	チキンライス／牛乳	鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	米、蜜			クチャップ、塩、ごしょう 鶏ガラスー プ	720	24.4	16.2	314	
	ちりめんサラダ		しらす干し	ブロッコリー ピーマン、赤ピーマン	大根、きゅうり	砂糖	ごま	醤油 りんご酢						
	みそ汁	油揚げ、みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ、ネギ、えのきたけ			平子						
	オレンジゼリー		アガー			砂糖		オレンジジュース						
14 (金)	ご飯／牛乳		牛乳			米				824	32.2	29.6	338	
	魚の塩焼き	魚			生姜			塩、酒						
	大根おろし／かぼす				大根、かぼす			醤油						
	きんぴらごぼう	鶏肉		にんじん、さやいんげん	ごぼう	砂糖	油、ごま	醤油、酒						
17 (月)	みそ汁	厚揚げ、みそ				大根、ねぎ			平子	825	29.3	26.8	381	
	しそご飯／牛乳		牛乳			赤しそ	米、蜜		塩、醤油					
	千草焼き	鰻、鶏肉	牛乳	グリーンピース にんじん	たまねぎ、干しいたけ	砂糖	油	みりん、醤油						
	さつまいもチップ					さつまいも	油	塩						
	牛乳豆腐		牛乳			くす粉、砂糖	練りごま	醤油、塩						
	みそ汁	油揚げ、みそ			白菜、えのきたけ			平子						
日付	献立名	主に体の組織をつくる食品群			主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		調味料	栄 養 価				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	熱量 (kcal)		蛋白 (g)	脂質 (g)	カルシ ウム (mg)		
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海産	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・麺・いも・砂糖	油	脂						

18 (火)	ご飯／牛乳		牛乳			米			821	36.1	25.1	374	
	魚の照り焼き	魚			生姜	砂糖		醤油、みりん 酒					
	里芋の煮物	鶏肉		にんじん、さやいんげん		里芋、砂糖		醤油、みりん 酒					
	海藻サラダ	かにかまぼこ	海藻		キャベツ、きゅうり		ドレッシング						
	五目汁	鶏肉、厚揚げ		にんじん	ごぼう、大根 ねぎ	こんにやく		醤油、塩 麹酒、平子					
19 (水)	血うどん／牛乳	豚肉、かまぼこ、丸天	牛乳	にんじん	たまねぎ、キャベツ、生姜 もやし、ネギ、にんにく きくらげ	チャーシュー 片栗粉	ごま油	鶏ガラスープ 塩、ごしょう、醤油	667	31.9	27.6	454	
	春巻き	豚肉			キャベツ、菊	小麦粉、砂糖	油	醤油、塩					
	小松菜の蒸しパン	麩	ヨーグルト 粉チーズ	小松菜	レモン	砂糖、小麦粉	油						
	ヨーグルト		ヨーグルト										
20 (木)	ご飯／牛乳		牛乳			米			892	40.2	24.4	344	
	魚のコーンフ레이크揚げ	魚、麩				小麦粉、パン粉 コーンフ레이크	油	塩、ごしょう					
	スパゲティンテ			パセリ			スパゲティ	油					塩、ごしょう
	パンパンジーサラダ	鶏肉			きゅうり、キャベツ	砂糖	ごま 練りごま	醤油、酢					
	豆腐のスープ	鶏肉、豆腐			冬瓜、干しいたけ ねぎ、生姜	片栗粉	油	鶏ガラスープ、醤油 塩、ごしょう、みりん、酒					
21 (金)	ご飯／牛乳		牛乳			米			818	27.9	24.6	326	
	ヤンニオンチキン	鶏肉、麩			にんにく	砂糖、水あめ 小麦粉	油	酒、塩、ごしょう、甜麺醬 ケチャップ、コチュジャン					
	茹で野菜			にんじん、ミニトマト、にら	キャベツ		ドレッシング						
	あらめ煮	油揚げ	あらめ	グリーンピース にんじん		しらたき、砂糖	ごま	醤油 酒、みりん					
	みそ汁	油揚げ、みそ		にんじん	たまねぎ			平子					
25 (火)	ご飯／牛乳		牛乳			米			825	32.2	26.3	334	
	鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉			にんにく、生姜	マーマレード	油	醤油、ワイン 塩、みりん					
	いんげんソテー			いんげん、にんじん			油	塩、ごしょう					
	野菜サラダ	ハム	ひじき	にんじん	キャベツ、きゅうり、大根		ドレッシング						
	卵スープ	麩		小松菜	玉ねぎ	片栗粉	ごま油	醤油、鶏ガラスープ 酒、ごしょう					
26 (水)	かきあげうどん／牛乳	いか	牛乳	にんじん	ごぼう、ねぎ	うどん	油	醤油、みりん 麹酒、平子	857	30.3	24.9	403	
	五目いなりすし	鶏肉、油揚げ		にんじん	干しいたけ、ごぼう	砂糖、米、麩		醤油、みりん 塩、酢、酒					
	果物				りんご、かき								
27 (木)	ご飯／牛乳		牛乳			米			888	37.0	28.9	340	
	豚肉の餅米蒸し	豚肉、麩			生姜、ねぎ	片栗粉、パン粉、餅米	ごま油	酒、塩 醤油					
	茹で野菜			にんじん、トマト	キャベツ			醤油、酢					
	サラダ	魚肉ソーセージ		小松菜	コーン、もやし、大根		ドレッシング ごま						
	スープ	ベーコン、油揚げ		にんじん、パセリ	大根			塩、ごしょう、醤油 鶏ガラスープ					
28 (金)	ご飯／牛乳		牛乳			米			849	28.8	25.8	344	
	竹輪のボテサラ詰め揚げ	竹輪	チーズ、 青のり	グリーンピース、にんじん		じゃがいも 小麦粉	油、マヨネーズ	塩、ごしょう					
	付け合わせ野菜			にんじん	キャベツ		油、ドレッシング						
	スープ	かまぼこ、豆腐		青梗菜、にんじん	生姜、きくらげ	片栗粉	ごま油	塩、醤油、鶏ガラスープ ごしょう					
31 (月)	焼きカレー／牛乳	鶏肉	牛乳、チーズ	にんじん、パセリ	にんにく、生姜、たまねぎ	米、麩、じゃがいも パン粉		鶏ガラ、塩、ごしょう 白ワイン	775	28.8	34.5	407	
	サラダ	ベーコン	のり	ほうれん草	もやし、きゅうり		ドレッシング						
	パンブキンボテ	麩	生クリーム	南瓜		砂糖、はちみつ	油、ドレッシング						
※アレルギー物質を含む食品（卵、小麦、そば、乳、落花生、えび、かにを原材料にした食品）には太字、下線部で表示しています。									10月の平均	808	32.0	25.5	362

ビタミンDはとくに必要な栄養素です。

ビタミンDはカルシウムの吸収や代謝を助け、骨や歯の形成や成長促進に必要な栄養素です。とくに成長時期には欠かせない栄養素でもあります。1日に必要な量は下表のとおりです。18歳以降は8.5μg/日です。

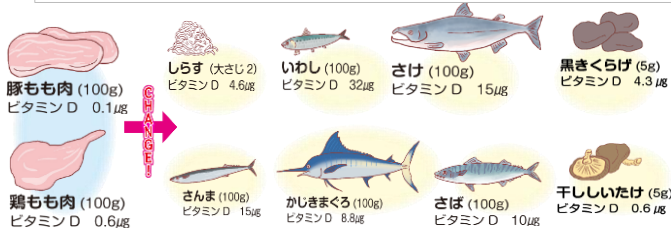
● ビタミンDの食事摂取基準（μg / 日） ※ 「日本人の食事摂取基準（2020年版）」

性別	男性		女性	
	目安量(AI)	許容上限値(UL)	目安量(AI)	許容上限値(UL)
6～7（歳）	4.5	30	5.0	30
8～9（歳）	5.0	40	6.0	40
10～11（歳）	6.5	60	8.0	60
12～14（歳）	8.0	80	9.5	80
15～17（歳）	9.0	90	8.5	90
18歳以上	8.5	100	8.5	100

ビタミンDを多く含む食べ物は？

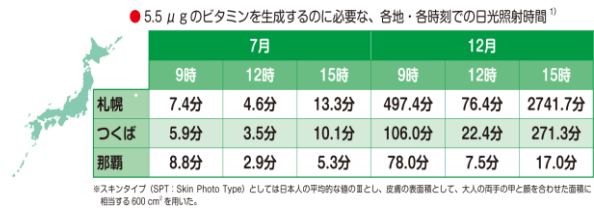
主にさけ、いわし、しらすといった魚類煮多く含まれます。穀類や野菜、肉類にほとんど含まれていません。このことからビタミンD摂取には魚を食べることが大事といえます。日本は海に囲まれ魚を食べる機会に恵まれています。が、現実には年々魚の消費量は下がっています。魚も好き嫌いなく食べるようにしましょう。

またビタミンはきのこ類にも多く含まれています。きのこ類には紫外線に当たるとビタミンDに変わるエルゴステロールという成分が含まれています。きのこ類は調理をする前に日光に当てるとビタミンDを増やすことができますよ。



ビタミンDはどうやって体の中で作られる？

ビタミンDは人間の体の中でも作られます。それにはどうしたら良いかというと、日光に当たることです。じつは人の皮膚にはビタミンD前駆体というものが存在し、紫外線によってビタミンDに変換されます。こんなデータがあります。



緯度や時間帯、気候、季節による地域ごとの違いがありますが、体に必要なビタミンDを体内で作るためには平均して1日20分ほど日光に当たることが推奨されています。

冬は意識して食べ物からとろう！

みなさんは普段は学校に行くのに外を歩くとします。これから冬になり、だんだん寒くなると外にでるのがおっくうになりがちですが、休みの日も日光から当たるために積極的に外にでるようにしましょう。また冬は日照時間が少なくなったり、厚着をするため肌の露出が少なくなったりします。なので不足するビタミンDは食べ物から積極的に補うようにしましょう。ちょうど秋から冬においしくなる魚類やきのこ類にビタミンDが多く含まれることは、考えてみれば自然の恵恩のようなものですね。

出典：1) 〔独〕国立環境研究所地球環境研究センター（2013）「体内で必要とするビタミンD生成に必要な日照時間の推定－札幌の冬季にはつくばの3倍以上の日光浴が必要－」： <https://www.nies.go.jp/whatsnew/2013/20130830/20130830.html>（2022年7月15日アクセス） 参考文献：飯田眞子・寺本あい監修「一生役立つ きちんとわかる栄養学」西東社(2021)