

# 11月給食だより

## 給食指導目標

### 感謝して食事をしよう

朝夕の気温が低くなってきました。秋も深まり、これからの季節は果物、野菜が一段とおいしくなり、11月から給食のお米も新米が届きます。皆さんに、よくかんでごはんの甘み、おいしさを味わってもらいたいと思います。

11月23日は勤労感謝の日「勤労を尊び、生産を祝い、国民が感謝し合う」という趣旨で設けられた日です。人々が働くことで、いろいろなものが生産されます。食べ物も料理が出てくるまでには、多くの人の手がかかっています。ですから、好き嫌いを言う前に作ってくれた人や命をいただいている食べ物に感謝し、食べられることの幸せを考えてみましょう。また、食べ物を残すことは、地球の環境破壊にもつながります。残さずに食べましょう。

## 日・本・人・の・主・食 『お米（ごはん）』を見直しましょう

日本人の主食である米離れがすすんでいます。篠崎中の給食では、週3回ごはん給食を実施していますが、献立の組み合わせによっては、ごはんが多く残ることもあります。ごはんは、脳身体を動かすエネルギーとなります。勉強や運動に活気がないのでは？と心配です。エネルギー不足は、たんぱく質不足に繋がり身体づくりに影響がでます。しっかり残さずに食べましょう。給食のお米は、江戸川区と姉妹都市の山形県鶴岡市の庄内米「はえぬき」を使用しています。はえぬきは、おいしいお米だけにつけられる『特A』米です。実は連続して特A米とされている米は「魚沼産コシヒカリ」と「はえぬき」だけなのです。米という字は八十八回もの手がかかっているところから、生まれた字です。一粒ひとつぶに生産者の大変な苦労がかかっているのです。好き嫌いで残さないようにしたいものですね。



私たちがありがたく「いただきます。」とお願いいただき、心を込めて「ごちそうさまでした。」といえる人でありたいですね。

## 献立から

13日（水）は「だしで味わう和食の日」、そして、18日（月）は19日の食育の日にちなみ、神奈川県郷土料理給食です。「しらす丼」をアレンジした「わかめしらすごはん」、桜エビを多く使用した「かき揚げ」と「けんちん汁」の献立です。よく味わって食べてください。

25日（月）は「J A東京スマイル農業協同組合」より学校給食用に小松菜が無償（無料）で提供されます。この事業は、毎年小松菜が栽培されている江戸川区、葛飾区、足立区で実施されています。ありがたいことですね。

この日を「小松菜給食の日」とし、篠崎地区の小中学校では「小松菜入りつくねおろしソース」と「変わりごま和え」を共通献立として実施します。兄弟姉妹で同じ献立の日ですね。感謝の心をもって、残さずに食べましょう。

サンマのおいしい季節になってきました。旬という言葉を実感することがあまりなくなってしまいました。でも、サンマは、今が旬です。脂ののったサンマを秋に食べてみてください。味が良だけでなく、栄養成分も多く含まれています。今回はサンマの栄養に注目してみます。

### 脂質

サンマには100g中（生）24.6gと良質の脂質がたくさん含まれています。特に注目されているのが、IPAやDHAという脂肪酸で、からだによい働きが多くあります。

**IPA・イコサペンタエン酸**  
血液をさらさらにしたたり、中性脂肪を減らすなど、生活習慣病予防にも効果があるといわれています。アレルギー症状の改善にも、良い働きがあるともいいます。

**DHA・ドコサヘキサエン酸**  
IPAと同様、中性脂肪を減らし、そのうえ血液をきれいにする働きがあります。また、DHAは学習能力や記憶力に良い働きをするといわれています。

**たんぱく質**  
サンマのたんぱく質にはからだでつくられない大切な必須アミノ酸が多く含まれています。また、血合いに多く含まれているタウリンはアミノ酸の一種で、血圧を下げたり、肝臓での解毒にも役立ちます。

**ビタミンD**  
サンマにはカルシウムの吸収に役立つビタミンDがたくさん含まれています。これは、サンマの塩焼き1尾で1日に必要な量の約5倍含まれています。

**ビタミンB12・ビタミンE**  
ビタミンB12は葉酸とともに、赤血球の生成を助け、悪性貧血を防いでくれます。また、ビタミンEは血行をよくしたり、細胞膜を守るなどの働きがあります。

大太平洋を潮の流れにそって産卵、成長と、回遊しているサンマは、夏の間えさのプランクトンの多い北海道から、秋には、しっかり脂を蓄えて三陸沖にたどり着きます。だから秋のサンマは、おいしいのです。給食では、大きななべて3時間も、じっくり煮込んで骨まで食べられる「煮魚」。片くり粉をつけて、から揚げたものを「サンマのかば焼き」にした献立が、とても好評です。