

平成 29 年

9月

給食だより

赤磐市立
東学校給食センター

朝夕過ごしやすくなりました。日中はまだまだ暑い日が続きますが、夏の疲れも出てくるころです。朝・昼・夕、3食しっかりと、早寝・早起きなど生活リズムをととのえ、元気に登校できるようにしましょう。

魚のよさを知ろう!



魚には、人間の体で作ることのできない栄養がたくさん含まれています。しっかりと食べましょう。

魚に含まれている栄養素

たんぱく質

魚の身は、高たんぱく低脂肪で、消化吸収にすぐれ、また体に必要なアミノ酸のバランスがよいです。

DHA

(ドコサヘキサエンサン)
頭の働きを活発にする、働きがあり、まぐろやさんま、さば、いわしに多く含まれています。

カルシウム

歯や骨をつくりまします。丸ごと食べられる小魚に多いです。ビタミンDと一緒にとると吸収がよいです。

EPA

(エイコサペンタエンサン)
血液をサラサラにしてくれます。まぐろやさんま、さば、いわしに多く含まれます。

タウリン

生活習慣病を予防します。視力のおとろえを防ぎます。貝類、いかやたこに多く含まれます。

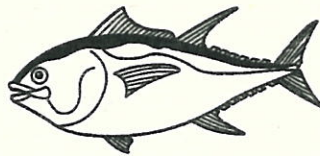
鉄分

不足すると貧血症状がでます。シジミ、あさりなど貝類やひじきやノリなどの海藻類に多いです。

可食部100gに含まれるDHAの含有量比較(mg)

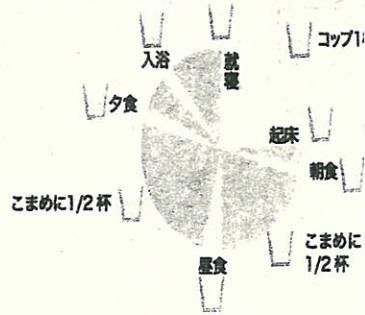
サバ	3,200mg
ブリ	1,700mg
イサナ	1,600mg
マサバ	970mg
アサリ	970mg
マイワシ	870mg
マダイ(養殖)	780mg
マアジ	570mg
アサギ	400mg
ヒラメ	290mg
クロマグロ(赤身)	120mg
マガレイ	72mg

参考
ゴマサバ 820mg
タイセイヨウサバ 2,300mg



熱中症を予防しよう
水分補給はこまめに少しずつ

起床時、毎食時、入浴時、就寝時にコップ
それ以外は30分~1時間おきに1/2杯を目



お月見

お月見とは月の満ち欠けが、農作業にいたことから、月への感謝と豊作に時代「中秋の名月」を祝う習慣として、団子や里芋を月に見立て、葉先のとんとりとされている、すすきや秋の七草を

とり

- 材料 ~4人分~
- ごはん・・・4人分
 - 鶏肉(15g)・・・240g
 - でんぷん 適量 ・揚げ油 適量
- 【Aのたれ】
- しょうが・・・1/4片(すりおろす)
 - しょうゆ・・・大さじ1強 ・さとう・小さ
 - みりん・小さじ1 ・水・・・小さじ1
- 【Bのたれ】
- しょうゆ・・・小さじ1強 ・さとう・みりん
 - ほうれん草・・・約1/4わ
 - キャベツ・・・1枚