

# 給食だより



2017. 10  
川口市立里中学校  
栄養士 齋藤

☆毎月19日は食育の日☆

## 運動と栄養

日に日に暑さも和らぎ、涼しくなってきました。秋は、スポーツに取り組む絶好の季節です。バランスのよい食事と十分な睡眠を心がけ、体調を整えましょう。

### 炭水化物



ごはん パン めん いも類 など  
体を動かすためのエネルギーの源

一緒に摂ろう！

### ビタミンB<sub>1</sub>



(豚肉 ハム レバー うなぎ 玄米など)

炭水化物を効率よくエネルギーに換える働きがあります。不足すると、エネルギーを作り出せないため、**疲れやす**くなります。

### たんぱく質



魚 肉 大豆製品 たまご など  
丈夫な体を作るための栄養素

食品によって「質」が異なります。

肉ばかりを食べないで、魚・大豆製品・たまごなど、バランスよく食べるようにしましょう。

### 脂質



油 バター など  
少量でも多くのエネルギー源になる

肉やパン食中心の食事の欧米化が進み、摂り過ぎが問題となっています。揚げ物や菓子パン、スナック菓子などを摂り過ぎないように、注意しましょう。

### 鉄不足に注意！

(レバー・あさり・しじみ・ほうれんそう・納豆などに多く含まれます。)

鉄は、肺に取り込んだ酸素を全身の細胞に送り届ける役割があります。不足すると、酸素が行き渡らなくなり、「**疲れやすい**」「**息切れ**」など貧血の症状が現れます。

また、運動時には汗と一緒に鉄などのミネラルも失われるため、不足しないように注意しましょう。

**貧血予防=たんぱく質+鉄+ビタミンCを一緒に摂りましょう！**

### ビタミン・ミネラル



野菜 果物  
体の調子を整える

## 献立紹介



### 4日(水) だご汁 月見ゼリー

この日の月は、ほぼ満月にあたり「中秋の名月」と言ってお月見をします。収穫したばかりの米で団子を作り、収穫できたことに感謝し、翌年の豊作を願ったと言われています。

だご汁は、川口市の「安行地区」で食べられていた郷土料理です。野菜と団子を煮たもので、十五夜に収穫した野菜や団子を神様にお供えたことが由来とされています。

デザートには月見ゼリーがつきます。お楽しみに！

### 11日(水) 仙台麩入り肉じゃが 笹かまぼこのごま揚げ

仙台麩は、宮城県北部で食べられている油で揚げた麩のことです。笹かまぼこは、明治初期に仙台で誕生しました。明治・大正時代の頃は、その形状から「手のひらかまぼこ」と呼ばれていました。昭和の時代に伊達の家紋である、「竹に雀」から、「笹かまぼこ」と呼ばれるようになりました。

## 里中40周年記念献立

### 給食委員会&保健委員会 いい歯のメニューについて

給食委員会と保健委員会で、毎年11月8日の「いい歯の日」にちなんで歯によい献立を募集し、歯と口の健康について考える取組を行っています。

毎年栄養士が実施献立を決定し、独自献立で実際の給食に取り入れています。

今年度は里中学校開校40周年を記念して、保護者・生徒・教職員に献立を選んでもらい、人気の高かった献立を実際の給食に取り入れます。

9月9日の体育祭の日に保護者投票を行いました。献立に関する掲示をし、A・B・Cの3つの献立の中から、保護者の方に選んでいただきました。

生徒・教職員の投票も9月末に行い、11月8日に実施する献立が決定しました。結果は、11月の給食だよりで発表します。



保護者投票の様子