



食育だより

川口市立鳩ヶ谷中学校
令和6年10月号

〇毎月19日は食育の日〇

暑い夏が終わり、過ごしやすい気温になってきました。10月には体育祭、11月には合唱コンクールがあり、秋は行事でいっぱいです。体調を崩さないよう、正しい食生活を心掛けましょう。

今月は骨の強化をテーマにした献立が登場します！

10月9日(水)

ごはん 牛乳 切り干し大根のごまみそ汁
かつおカツ 厚揚げの炒め煮

9日(水)の給食では、骨の材料になるカルシウムが豊富な切り干し大根、ごま、かつお、厚揚げを使った献立が登場します。このうち、かつおとごまの特徴を見てみましょう！

かつおの旬は1年に2回あります。5~6月を初かつお、9~10月を戻りがつおと呼びます。

初かつおはエサを探して北上しているの、身が引き締まっていて脂は少なめです。一方で戻りがつおはたくさんエサを食べて産卵のために戻ってくるので肥えていて脂を多く含みます。

かつおはビタミンDも豊富なので、カルシウムを効率よく吸収できます！



ごまは大きく分けると白ごま、黒ごま、金ごまの3つに分類されます。これらは種皮の色が違いますが含まれる栄養素はほぼ変わりません。味や香り、見栄えなどで使い分けましょう。

大さじ山盛り1杯(9g)のごまには、牛乳100ml(給食の牛乳は200ml)、ヨーグルト1カップに相当するカルシウムが入っています。



給食室の工事を行いました！



夏季休業中に給食室内のシンクが新しくなりました！

今までは2つのシンクが繋がっている「2槽シンク」を使っていましたが、新しく、3つのシンクが繋がっている「3槽シンク」を導入しました。

給食で使用する食材は3回洗わないといけないルールがあります。「3槽シンク」を導入したことで、食材を楽に3回洗えるようになりました。

9月から給食が始まりましたが、調理員さんも「使いやすくなった！」と喜んでくれていました。

他にも、給食室内の「換気扇」や、「冷凍庫」も新しいものを導入しました。

夏休み期間中、給食はなくても調理員さんは全ての食器をきれいに磨いたり、給食室内の清掃をしています。

2学期も、調理員さんに感謝して給食を食べるようにしましょう。

目の愛護デー

毎年、10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと眉と目に見えることから、この日に制定されました。

アントシアニンを豊富に含むブルーベリーなどのベリー類や、ルテインを含むほうれん草などの緑黄色野菜、DHAを豊富に含む青魚も目の健康維持に効果的とされています。給食では、10日(木)に「ブルーベリーゼリー」が登場します。