



食育だより 10月

朝、夕の涼しさが実りの秋が訪れたことを教えてくれます。この季節は空も澄みわたり、食べ物もおいしく、運動やスポーツなど健康づくりに適しています。ぜひ、この時期に健康づくりに取り組んでみてはいかがでしょうか。

健康づくりと運動

人間のからだはある程度の活動（運動）をすることによって機能が正常に働き、健康が維持できるようになっています。しかし、現代社会は交通機関の発達などにより活動が不足がちです。日常生活の中で意識的に運動を取り入れましょう。

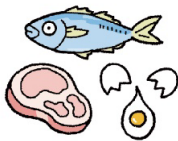
からだを動かすことの効果

- ① 持久力がつく
- ② 心臓や肺機能の向上
- ③ 高血圧・糖尿病・肥満の予防
- ④ ストレスの解消

もっと高く！もっと早く！練習をサポートする食事

筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質



カルシウム

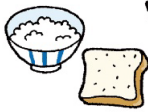


筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。



持久力をつけたい人は

炭水化物



ビタミンB群・C



鉄



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

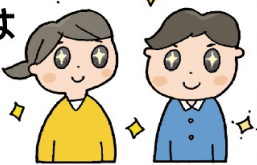


今月の給食より

- ・行事食等
- ・季節の料理
- ・地場産物（飯能市産）
- ・旬の食材

目の愛護デー…10日、さつまいもの日…13日、ハロウィン…31日
豚肉とまこもたけの炒め物、まこも入りしょうゆ焼きそば、秋野菜のかき揚げ丼、なめこ汁
米、大豆、マコモタケ
さば、さつまいも、マコモタケ、きのこ、りんご、みかん、柿

10月10日は 目の 愛護デー



人間は情報の約80%を視覚から得るといわれています。食事を目で見え楽しむためにも、目を大切にして、食事前にスマートフォンなどの電源は切りましょう。

目に効く栄養素は網膜などを構成するたんぱく質や目の周りの筋肉の働きを高めるビタミン・ミネラルとされ、これらの栄養素が多く含まれている食品を積極的に摂ることで疲れ目やドライアイなどの症状を予防できると期待されています。特にアントシアニンは視力アップや疲れ目に効果があると有名ですが、アントシアニンは青紫色の色素でポリフェノールの一種です。ブルーベリーやナス・紫芋に多く含まれていて、10日の給食では埼玉県産のブルーベリーで蒸しパンを作ります。

【 新米 】

私たち日本人の食生活に欠かせないお米は全国各地で様々な品種が栽培されていて、毎年8月頃から収穫が始まり9月・10月には たくさんのお米が店頭に並びようになります。新米は普通のお米より水分を多く含み香りよく粘りが強いのが特徴です。ちなみに「新米」の表示は収穫した年の12月31日までに精米し袋詰めしたものだけにつけられます。

【 さつまいも 】

さつまいもは江戸時代のはじめ琉球で栽培が始まり、その後鹿児島に伝わりました。当時は甘藷(かんしょ)と呼ばれていましたが全国に知られるようになってからは鹿児島県の昔の呼び名「薩摩(さつま)」から「さつまいも」と呼ぶようになりました。川越市の周辺はさつまいもの名産地です。江戸時代、川越は「江戸の台所」と呼ばれ、川越で栽培された作物は今の東京、江戸に運ばれていきました。特に焼き芋が江戸で大流行すると川越産のさつまいもの味の良さが評判になりました。

【 マコモタケ 】

マコモタケは東アジアや東南アジアに分布しているイネ科の植物で、日本でも全国の川や湖などの水辺に群生しているのを見ることができます。中国やベトナム、タイなどのアジア各国では古くから食用や薬用として使われ、食用とするのは根元に出来る肥大した茎の部分です。クセがなく柔らかい筍のような歯ざわりがあり、ほのかな甘味ととうもろこしのような香りがします。茹でたり焼いたり炒め物に向いているほか、新鮮なものは生食することもできます。日本ではまだまだ知られていない食材ですが、近年、地域の特産にしていこうという動きが各地で見られ、飯能市でも栽培されています。