

10月 給食だより



みなみきゅうしゅうしり つがっこうきゅうしよく
南九州市立学校給食センター

「味覚の秋」がやって来た！ 五感で味わい、食事を楽しみましょう

新米をはじめ、さまざまな農作物が収穫の時期を迎えています。サンマやサケなどの魚も脂がのっておいしい季節です。このように秋は旬の食べ物が豊富で、気候も過ごしやすく食欲が増すことから、「味覚の秋」や「食欲の秋」といわれます。

食事のとき、テレビやスマートフォンを見ながらダラダラ食べていませんか。食事に集中してよく味わうことで、満足感が高まり、心も体もリフレッシュできます。五感を使って味わい、「味覚の秋」を楽しみましょう。



味覚の秋・食欲の秋

五感を使って味わうとは？

五感とは、味覚・視覚・聴覚・嗅覚・触覚の5つの感覚のことです。このうち舌で感じるのが「味覚」ですが、実はそれ以外の4つの感覚も、食べ物のおいしさに深く関わっています。食べるときに五感を意識してみましょう。



舌で味わう味覚 甘味・酸味・塩味・苦味・うま味（5つの基本味）	目で見る視覚 色・形・大きさ・盛り付け	耳で聴く聴覚 かんだときの音	鼻で嗅ぐ嗅覚 におい・風味
---	-----------------------------------	------------------------------	-----------------------------

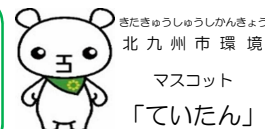
皮膚や口の中で感じる触覚

温度・硬さ・なめらかさ

味覚ではなく触覚で感じるもの

- 辛み…唐辛子などのピリピリとした刺激や熱さ
- 渋み…濃い緑茶や渋柿などで、舌がキュッとする感覚
- 清涼感…ミントなどのスースーとした冷たさ

10月20日(火)・21日(水)は、
「学校給食・南九州市・北九州市交流の日」



福岡県北九州市と私たちの住む南九州市は、九州の南と北の端に位置し、市名に「九州」がつく縁から交流都市となり、様々な交流をしています。

今年度も、南九州市では北九州市産の合馬のたけのこを使い、福岡県の郷土料理である「だぶ」と、北九州市の郷土料理の「魚のぬかみそ炊き」を献立に取り入れます。北九州市では、同じ日に鹿児島県の郷土料理を献立に取り入れていて、お互いに交流を深めることになっています。

<福岡県の郷土料理>

～だぶ～

とろみのきいた具だくさんの汁物で、汁が「だぶだぶ」していることから、この名前がついたと言われていいます。煮しめと同じような材料を使います。煮しめに形のきれいな部分を使い、残りの部分をだぶに使うそうです。

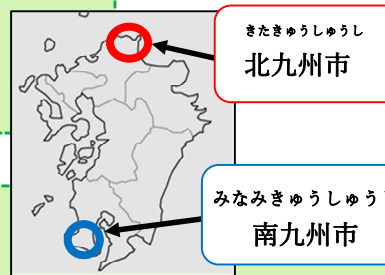
北九州市産の
「合馬のたけのこ」
を使います。



<北九州市の郷土料理>

～魚のぬかみそ炊き～

ぬかみそ炊きは、「糠炊き」「じんた煮」とも呼ばれる、北九州市小倉の郷土料理です。小倉の殿様が好んで食べ、臣下にも振舞うようになり広まったといわれています。いわしやさばのぬかみそ炊きが代表的で、ぬか味噌や唐辛子・山椒などを味付けに使うのが一般的です。給食では、「ぶり」を使い、ぬかみそ炊きの調味料でおいしく調理します。



10月10日は 目の愛護デー

10月10日を横にすると、目と眉毛の形に見えることから、「目の愛護デー」となりました。

読書や勉強をしたり、タブレットやゲーム画面

を長時間見たりして、目が疲れていませんか？目の健康を守るためには、遠くを見たり、しっかりと睡眠をとって、適度に目を休めることが大切です。加えて、毎日の食事からしっかりと栄養を摂り、体の内側からも、目の健康を守りましょう。

目の健康に役立つ食べ物



ビタミンAを多く含む



ルテインを多く含む



β-カロテンを多く含む



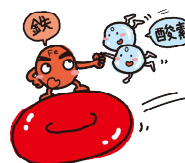
ゼアキサンチンを多く含む



朝 すっきり 起きられてる？
体と心が元気になる「鉄」のはなし
最近「何となくだるい」「朝起きるのがツライ」「体育の授業で、すく音が切れる」といったことはありませんか？もしかしたら、体の中の「鉄」が足りていないサイン（貧血）かもしれません。成長期のみさんにとって、鉄はとても大切な栄養素です。食生活を見直し、毎日を元気に過ごすコツを学びましょう！

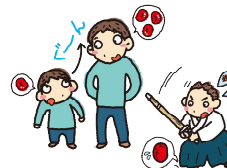
貧血ってなあに？

鉄は体中に酸素を運ぶ役割をしている



鉄は、血液の赤血球で酸素を運ぶ役割をしています。鉄が不足すると脳や筋肉の細胞に十分な酸素を運ぶことができなくなります。

なぜ10代に多くなる？



急に体が大きくなり、必要な血液の量が増えます。運動の衝撃で赤血球が壊れたり、汗とともに鉄が体外に出て起こる「スポーツ貧血」も知られています。

女子はとくに注意



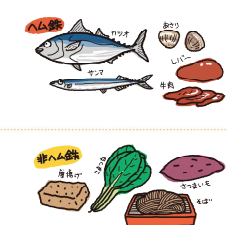
女子は月経（生理）が始まると、定期的に鉄を含んだ血液が体から失われるようになります。普段から意識して、食事から鉄をとる必要があります。

貧血にならないために

一日三食、バランスのとれた食事をしよう

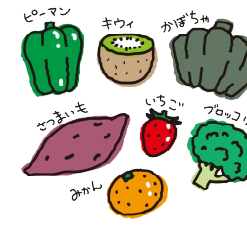


そのうえで鉄を多く含む食品を知ろう！



鉄は、体内でつくることができないため、毎日の食事からとる必要があります。ただし、鉄を含め、それぞれの栄養素はお互いに助け合って働きます。まずは、基本となる一日三食をしっかり食べて、元気をチャージしましょう。

非ヘム鉄の吸収を助けるビタミンCもとろう！



食品中の鉄には、動物性食品に多い、たんぱく質と結びついた「ヘム鉄」と植物性食品に多い、ミネラルのままの「非ヘム鉄」があります。「ヘム鉄」の方が体への吸収は良くなります。

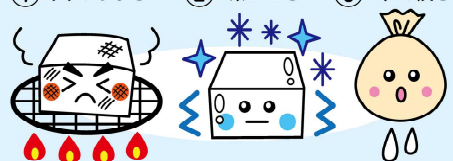
「非ヘム鉄」もビタミンCと一緒にとることで、体への吸収率が高くなることが知られています。ビタミンCを多く含む、野菜、いも類、果物を上手に活用しましょう。

10月の行事&記念日 3択クイズ

10/2 豆腐の日

Q1 豆腐をどうすれば高野豆腐になる？

- ① 火であぶる ② 凍らせる ③ 布で絞る



10/15 きのこと日

Q2 次のうち、「ぶなしめじ」はどれ？

