

10月給食だより

令和6年9月30日
北区立飛鳥中学校
校長 高田 勝喜
栄養士 大西 乙輝

色づく木の葉や、朝晩の冷え込みなど、いたるところで秋の訪れを感じられるようになりました。秋と言えば、食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋など何をするにも楽しみの多い季節です。

過ごしやすい気候になりましたが、今後、感染症の流行が予想されます。給食室、教室でも引き続き感染予防を徹底して、給食を提供していきます。今後はノロウイルスにも注意が必要な時期がやってきます。身につけた予防対策で健康に過ごしてほしいと思います。

食事量を見直そう！！



秋は、食べ物がよりおいしく感じる季節です。食べ過ぎは肥満の元になるだけでなく免疫力の低下を招いたり、内臓疲労による倦怠感など様々な悪影響を及ぼします。“腹八分目”は昔から言われる健康的な食事法です。もう少し食べたい、足りないと思うタイミングが“腹八分目”です。加えて・・・

◇「早食い・ながら食い」をやめよう

「早食い・ながら食い」は気持ちの他の部分にとられやすく八分目のサインに気づきにくくなります。

◇よく噛んで食べると満腹中枢が刺激される



噛むことは消化に良いだけでなく満腹中枢を刺激します。少ない食事量でもたくさん噛むとお腹いっぱいになった気になります。

◇心の癒やしになるもの

箸を使うと一度に口に入れられる量がスプーンやレンゲに比べて少なくなります。

そのため食事時間が長くなり、八分目で終わらせることができます。



10月10日は目の愛護デー



目の健康を守る栄養素としてビタミンAを紹介します。

眼へのビタミンAの働き



- ・眼の粘膜組織を保護する
- ・眼を乾燥から守る
- ・視物質の材料になる

その他にもあるビタミンAの働き

- ・皮膚や粘膜を強くする
- ・体の発育を助ける
- ・細菌やウイルスへの抵抗を高める



ビタミンAの多い食品は

- ・緑黄色野菜
- ・牛や豚のレバー
- ・うなぎ



※体内でカロテン類から合成することができるのでバランスのよい食事を心がけましょう。

吸収を高める工夫

ビタミンAは脂質に溶けやすい特徴があるので、材料と脂質が一緒にとれる調理がおすすめです。



HALLOWEEN

パンプキンパイ（10月31日実施）



《材料（4人分）》

かぼちゃ（皮なし）	1/4 個	グラニュー糖	50 g	生クリーム	20 g（調整）
バター	15 g	冷凍パイシート（10cm×10cm）	4 枚	たまご	1 個

- ① カボチャは蒸してマッシュし、砂糖、バター、生クリームを加える。
- ② パイシートにカボチャをのせ、三角に折りたたみ、端をとじる。
- ③ 卵黄を塗り、180℃で余熱したオーブンで20分焼く。