



給食だより

令和7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

朝夕は涼しくなり、秋の気配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。秋には多くの食材が旬を迎えます。旬の食材は味がよく、栄養素も豊富で価格も安くなるのでおすすめです。

一方、日中の寒暖差が大きく、体調を崩しやすい時期です。10月末には学芸発表会も予定されています。風邪をひかないためにも規則正しい生活をし、バランスのよい食事を摂ることを心がけましょう。

疲労回復に役立つ栄養素

ビタミンB₁

体の中で糖質がエネルギーに変わるために必要な栄養素です。豚肉や豆類などに豊富に含まれています。

アリシン(硫化アリル)

糖質がエネルギーにかわるのに必要なビタミンB₁の吸収を助けます。にんにくやねぎ、にらなどに豊富に含まれています。



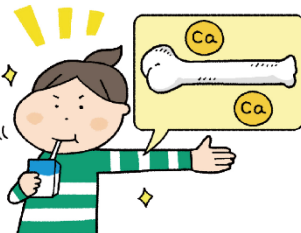
不足しがちなカルシウムをとろう



10代のうちに！ カルシウム貯金

カルシウムは日本人の不足しがちな栄養素です。しかし吸収率が低く、摂取した量がそのまま利用されるわけではありません。骨粗しょう症などを防ぐためには、食事から多くとる必要があります。カルシウムが多い牛乳・乳製品や小魚、大豆製品、青菜などを毎日の食事で積極的にとりましょう。

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。



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。

給食レシピ



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。