

# 給食だより 10月

妙高市立  
新井北小学校



爽りの秋をむかえ、旬の野菜や果物、魚などが店頭に並んでいます。給食でも里芋、大根、白菜など旬の食材がたくさん登場する予定です。秋の味覚を味わいましょう。



## 食欲の秋！！ お米のよさを見直そう



新米の美味しい季節になりました。米を主食とする和食は、ユネスコ無形文化遺産にも登録され、世界から注目を集めています。給食では、妙高市産の美味しいコシヒカリを使っています。



### お米の栄養

炭水化物（糖質）が豊富です。炭水化物（糖質）は、体内で消化されて主にブドウ糖になり、エネルギー源として使われます。

特に、脳はブドウ糖のみをエネルギー源として使うので、お米の炭水化物（糖質）は脳にとって重要です。



### 生活習慣病予防におすすめ

お米の粒をよくかんで食べることで、だ液が多く出ます。これは、むし歯予防や肥満予防そして消化吸収アップにつながります。



また昔ながらの「ごはん+魚+野菜+みそ汁」という日本型の食事は、脂肪が少なく生活習慣病を予防する理想的な食事です。

## 成長期と貧血



日々成長している子どもは、体が大きくなるにつれて必要とする血液量も増えて貧血が起こりやすくなります。日頃の食生活に気を付けて、貧血を予防しましょう。

### どんな症状があるの？

貧血は、立ちくらみやめまいだけでなく、勉強がはかどらない、イライラする、疲れやすいといった症状が起こることがあります。



### スポーツをする人はとくに注意！



激しい運動で血液中の赤血球が破損しやすくなります。男女問わず、スポーツをする人は注意が必要です。

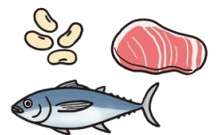
### 鉄とビタミンCをしっかりとろう！

レバー、あさりなどに多いヘム鉄は、体に吸収されやすいです。また野菜や大豆に多い非ヘム鉄もビタミンCと一緒にとることで、吸収されやすくなります。



### たんぱく質も忘れずに！

赤血球をつくる材料となるたんぱく質をとることも大切です。肉・魚・大豆などを組み合わせ、しっかり食べましょう。



### 和食の日献立（8日）

ひよりちゃんの全国旅 茨城県  
～妙高市とゆかりのある里めぐり～



岡倉天心は、近代日本美術の発展に大きな功績を残しました。茨城県の五浦海岸に六角堂を構え、天心が晩年を過ごした妙高市赤倉に天心没後に弟子が六角堂を建立しました。そこで岡倉天心にちなみ、茨城県の郷土料理や、特産物のピーマンやさつまいもを使った和食をいただきます。

### ミヨーコーさん給食 献立（19日）

妙高市産のお米で作った米粉を使ったシチューをいただきます。ホワイトルウを使わずに、お米の澱粉でシチューにとろみを付けます。

9月分 妙高市給食食材  
放射線物質検査結果

材料名	産地
もやし	南魚沼市
ほうれん草	群馬県
トマト	妙高市
にんじん	北海道

すべて不検出