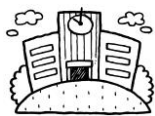


# 給食だより10月



流山市立北部中学校  
平成30年10月9日

最近気温が低くなり、だいぶ秋を感じるようになりました。校内でも衣替えをし、冬服の姿が見られます。半年が過ぎるのはあっという間ですね。3年生は部活動も引退し、とうとう受験へむけてスタートしている生徒も多いと思います。

今月の予定献立表に書いてあるとおり、今月の食に関する目標は「食べ物の働きについて知ろう」です。食べ物は、体を作るほかに、体や頭の働きにとっても大切な役割があります。きちんと食べて、運動や勉強にしっかりつなげられるようにしましょう。

## 5 わたしたちの体に大切な 大栄養素の働きを覚えよう

5大栄養素とは、炭水化物、たんぱく質、脂質、無機質、ビタミンのことで、健康な体を維持し、成長していくために欠かせない栄養素のことです。食品に含まれている栄養素の量や種類はいろいろですので、さまざまな食品を組み合わせるとるように心がけましょう。

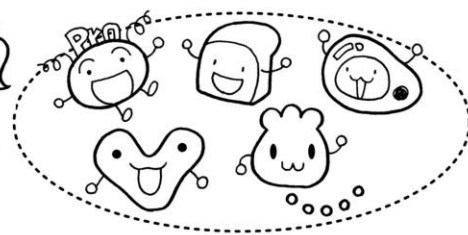
体の中のおもな働き  
五大栄養素



炭水化物 脂質 たんぱく質 無機質 ビタミン

- ごはん、パン、めん、いも、砂糖
- 植物油、ラー油、魚の油、ドレッシング
- 魚介、肉、卵、豆、豆製品、牛乳、乳製品
- カルシウムは乳製品や小魚 ※無機質の種類によってさまざまです。
- ビタミンCは野菜や果物 ※ビタミンの種類によってさまざまです。

5大栄養素って、  
元気に過ごすために  
大切なんだね！



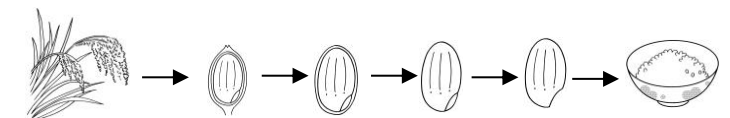
心がけよう！

### 栄養バランスがよい食事



主食、主菜、副菜、汁物がそろった食事は献立の基本で、栄養バランスがとれた食事になります。主食にはおもに炭水化物、主菜にはおもにたんぱく質や脂質、副菜にはおもにビタミンや無機質が多く含まれています。また汁物は水分やビタミン、無機質などを補給できます。

## 実りの秋



実りの秋がやってきました。流山産の米を使っている給食のごはんも、10月から新米になりました。みなさんの家ではどうですか？

米は日本の食卓に欠かせない食品です。自分でおいしく炊けるように、家で挑戦してみましょう。

## 鍋でごはんを炊いてみよう

<p>① 米をはかる</p> <p>1合=180ml 計量カップではかる。</p>	<p>③ 水をはかって浸す</p> <p>30分以上米を浸し、吸水させる。 水を入れ、米を浸す。水の量は米の重さの1.5倍、体積の1.2倍。</p>	<p>⑤ できあがり</p> <p>ぬらしたしゃもじで、ごはん粒をつぶさないように、軽くかき混ぜる。</p>
<p>② 米を洗う</p> <p>洗っている間も吸水するので早く！ 軽くかき混ぜながら3回ぐらい水をかえて洗い、ざるにあけて水を切る。</p>	<p>④ 炊く、むらす</p> <p>鍋を火にかけ、火加減に注意しながら加熱する。 沸騰するまでは中～強火 ↓約8～10分間 ふきこぼれない程度に火を弱めて ↓約2～3分間 水がひいたら、弱火に ↓約12～15分間 火を消しておらず ↓約10分間 (絶対にふたを開けない)</p>	

※米の炊き方については目安としてお使いください。



### 給食室より

北部中学校と東深井中学校の給食は、北部中学校内の給食室で作られています。各学校ごとに作り、東深井中学校の分は配送車で運ばれていきます。そして、給食終了後、給食室に戻ってきて、食缶や食器を洗い、次の給食に備えます。

給食で残った残飯は、毎日給食室で学校別・料理別にはかり、どのくらい残ったか調べてから廃棄します。

好きな料理や苦手な料理で残る量は変わりますが、今年度の傾向として、北部中学校は洋食を好み、東深井中学校は和食を好むようです。そして、2学期になって体育祭が終わってから、全体的に残る量が多くなっています。

給食では、和食を中心としているいろいろな料理が出ます。もちろん、食の好みはあると思いますが、給食は栄養バランスを考え、皆さんの成長に合ったものを提供しています。残った給食をみると、給食室みんなが残念な気持ちになってしまいます。栄養の面でも、もったいないという面でも、完食出来るようになってほしいと思います。