



中学校給食の
栄養士より

けんしょく 健食ニュース

平成28年度
第2号



なんでも食べて丈夫な体を作りましょう

みなさんは、健康によい食事と聞いてどんなものをイメージしますか。

野菜や果物などでしょうか。でも、それだけ食べていれば健康になるというわけではありませんし、甘いものや揚げものなどをまったく食べてはいけないというわけでもありません。気にしないといけないのは、そのバランスです。食べ物には、それぞれ少しずつ違った栄養素が含まれています。それぞれの食べ物に含まれる栄養素は微量ですが、その微量な栄養素が、体のなかで補い合って働きます。バランスよくなんでも食べて、健康で丈夫な体づくりにつなげましょう。「まごは(わ)やさしい」は、特に意識して食べたい食べ物です。



いろいろな味を楽しもう

味には、甘味、塩味、酸味、苦味、うま味という5つの基本の味があります。甘味、塩味、うま味は本能的に好む味ですが、酸味、苦味については、食べる経験を通して好きになっていく味とされています。

中学生の時期は、味覚も成長期です。いろいろなものを食べて、様々なおいしさを楽しめるようになります。



旬の食材紹介

さつまいも

さつまいもは、16世紀ごろに中国から沖縄や九州に渡ってきたと言われており、江戸時代に鹿児島から全国へ伝わったので、鹿児島の昔の呼び方である「薩摩」が名前についたと言われています。

ビタミンや食物繊維が豊富で、じっくりと加熱すると、甘さが引き出されて、よりおいしく食べることができます。



10月5日の「かき揚げ」に使っています。

食育クイズ

秋は、お米の収穫の時期です。「米」という漢字には、「八十八」という数字が隠れていると言われますが、この「八十八」は、何の数を指すのでしょうか。



- ① 稲が実るまでの日数 ② 一株につく稲穂の数 ③ かけた手間の数



③ お米が「できるまで」には、田を耕し、苗を育て、田植をし、稲を育て、収穫までの期間がかかります。②「八十八」という数字が隠れていると言われます。①「八十八」という数字が隠れていると言われます。③ お米が「できるまで」には、田を耕し、苗を育て、田植をし、稲を育て、収穫までの期間がかかります。