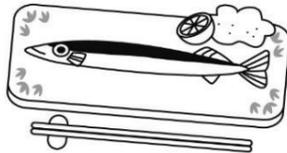


★スゴイぞ「サンマ」の栄養!!

「実りの秋」そして「食欲の秋」ですね。

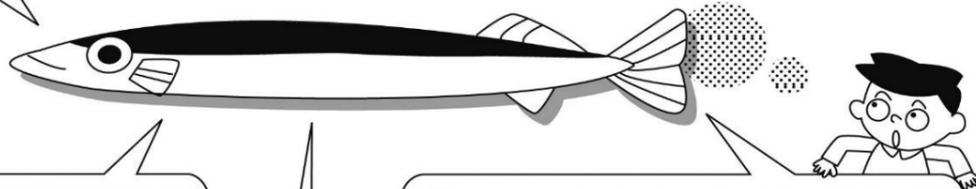
秋といえばサンマ。昔からスタミナ補給として知られています。秋のサンマは脂がのり、味だけでなく栄養成分も多く含まれています。今回は、サンマの栄養について考えてみましょう。



【脂肪】EPA (エイコサペンタエン酸)・DHA (ドコサヘキサエン酸)
 サンマ1尾(約150g)には36.9gの良質な脂肪が含まれています。特に注目されているのが、EPAやDHAといった脂肪酸で、からだによい働きがあります。

EPA (エイコサペンタエン酸) : 血液をきれいにしたり、中性脂肪を減らすなど、生活習慣病予防にも効果があるといわれています。アレルギー症状の改善にもよい働きがあります。
注: IPA (イコサペンタエン酸)ともいう。

DHA (ドコサヘキサエン酸) : 血液をきれいにしたり、中性脂肪を減らします。その上、DHAには学習能力や記憶力によい働きがあります。



必須アミノ酸

タンパク質
 アミノ酸も、私たちのからだに必要な栄養素ですが、私たちのからだでは必要な分だけつくることのできない種類(=必須アミノ酸)があり、食べ物からとる必要があります。サンマのタンパク質にはその必須アミノ酸がたくさん含まれています。

また、血合いに多く含まれるタウリンは、アミノ酸の一種で、コレステロールを減らすとともに、血圧を下げたり、肝臓の解毒作用にも役立ちます。

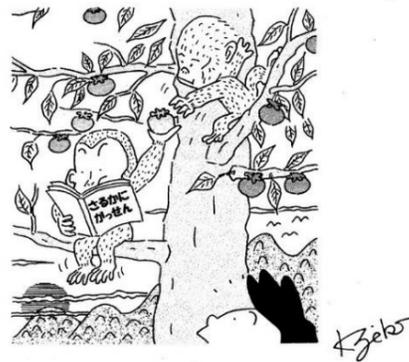
ビタミンD
 サンマにはカルシウムの吸収に役立つビタミンDがたくさん含まれています。サンマの塩焼き1尾には1日に必要な量の約5倍含まれています。

ビタミンB12・ビタミンE
 ビタミンB12は、葉酸とともにヘモグロビンの合成を助けて正常な赤血球をつくり、悪性貧血の予防に効果があります。

また、ビタミンEは血管内にコレステロールや脂肪が沈着するのを防ぎ、血管をしなやかに保つ働きがあり、血行もよくなります。

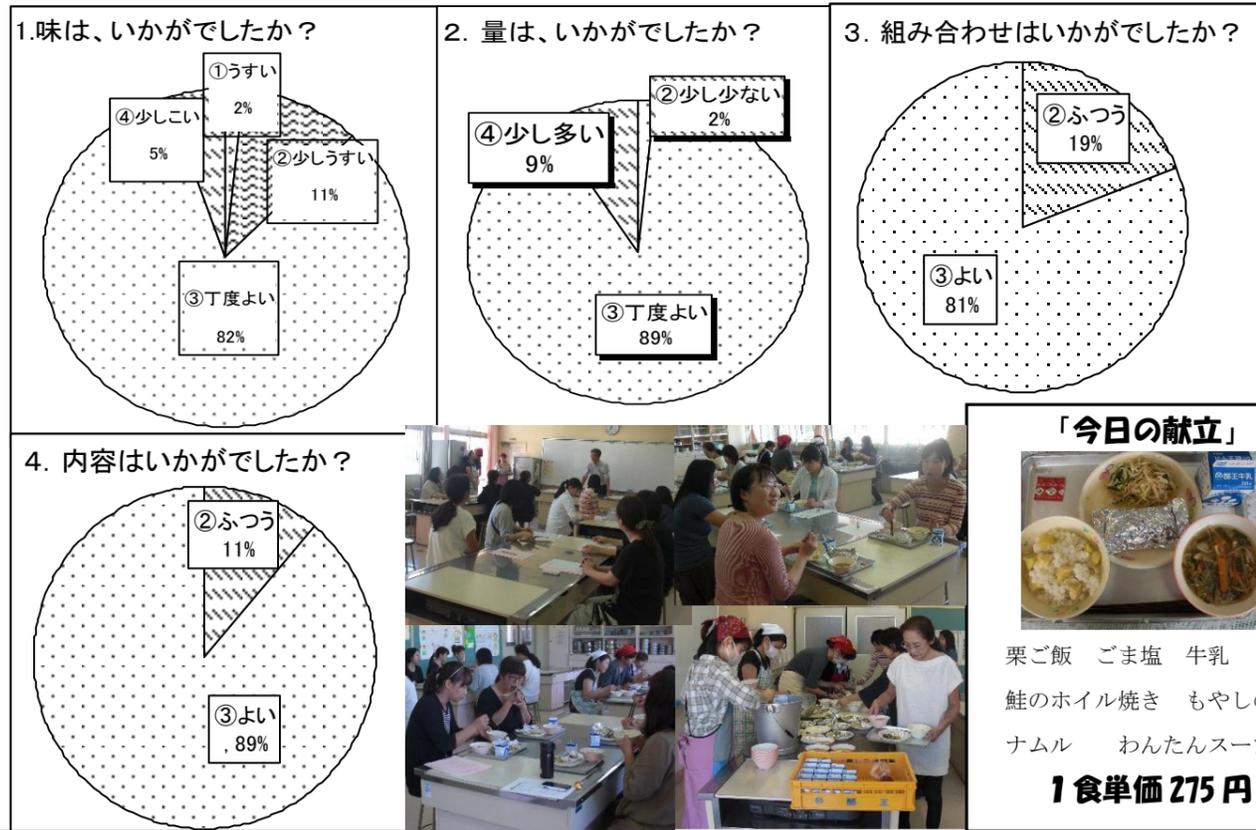
太平洋を潮の流れに沿って産卵、成長、回遊しているサンマは、夏にえさのプランクトンが多い北海道から、秋にはしっかりと脂を蓄えて三陸沖にたどり着きます。だから秋のサンマはおいしいんですね。

給食では、大きな鍋で3時間もじっくり煮込んで骨まで食べる「煮魚」や、でんぷんをつけて、から揚げにしたものを「サンマのかば焼き」にした献立がとても好評です。



1年生親子給食・試食会「アンケート」がまとまりました。

去る10月7日に一学年親子試食会（1学年対象に、お子さんと一緒に給食を食べる給食）・給食試食会が同時に開催されました。1学年親子給食38名試食会18名の保護者の参加をいただき、ありがとうございました。アンケートの集計ができましたので報告します。



「今日の献立」

栗ご飯 ごま塩 牛乳
 鮭のホイル焼き もやしのナムル わんたんスープ

1食単価 275円

5. 給食試食会、放射性物質測定検査等に対するご意見、感想等をお聞かせください。

毎日、こんなにおいしい給食を食べている子どもたちが、とてもうらやまします。放射能測定もしっかりしているようなので、家の食事よりきちんと測定されているので安心です。

子どもたちが、様々な食体験ができるように心を配って頂けると知り家庭でも、子どもたちが苦手だからと食卓に出さないのではなく、様々な調理法を工夫し、なるべく色々な食材に触れさせることが大事だと感じた。

とてもおいしかったです。「クラスで参加は、お母さんだけだよ」と言われたが毎年参加したいです。家では、同じメニューになることが多いので、給食で色々食べられるのが嬉しいようです。家でも季節感を味わうように…

試食会、とても美味しく、楽しく参加させて頂きました。ごちそうさまでした。先生のお話を聞き、給食の工夫手間をかけた献立、子どもが「給食がおいしい」と言うのが分かりました。

1年親子給食に参加して…

学校の給食を食べるようになって、お子様に変化は、ありましたか？

① 変わらない。…17人 ②嫌いな食べ物を食べられるようになった。…12人（野菜）
 ③ 食事の時間が短くなった。…7人 ④手伝いをするようになった。…7人
 ⑤ 給食を作って欲しいと言われた。…7人（ラウトロ ビビンバ カレー 胡麻和え等）

本日の「親子給食」は1学年にだけに実施しましたが、いかがでしたか？

とても良かった…38人（100%でした。）

一緒に食べて、家と学校とでは、全然違うことがわかりました。でも、とても良かったです。家の方が味が濃いので注意したいと思いました。配膳や食べている様子普段見られない姿が見られて良かったです。



味の旅

9/6（金）「明治22年 なつかし献立」

明治22年に山形県鶴岡の私立忠愛小学校で行われた日本では初めての学校給食です。当時の献立は[塩おにぎり-塩鮭-漬物]でした。今日は現代風にアレンジして、「セルフおにぎり」で「雑穀ごはん」に「おむすびのり」がついて、手をきれいに洗って、上手に包んで「おにぎり」を作って食べました。



9/19（木）「十五夜お楽しみ献立」「昭和32年なつかし献立」

今日は十五夜のお月見の日です。昔のカレンダーで、今日は秋の真ん中の、8月15日です。この日は、私達の国だけでなく、中国や、アジアの色々な国で、お月見をします。今年一番にとれた、果物や、里芋を、月におそなえるのだそうです。お月見といえば、団子が、とても有名なたべものですが、団子は、もともと、里芋のかわりに、おそなえるものだったそうです。そういえば、形が似ていますね。



9/30（月）旬の味「秋の味覚献立」さんま・きのこ・根菜

サンマは、貧血を防ぎ、栄養も豊富で、健康にとってもよい食べ物です。秋にとれるサンマは脂がのって一番おいしい時期です。太平洋を潮の流れにそって産卵、成長、回遊しているサンマは、夏のえさのプランクトンの多い北海道から、秋には、しっかり脂を蓄えて三陸沖にたどり着きます。だから秋のサンマは、おいしいのです。今日の煮付けのサンマは北海道で水揚げされたものです。朝一番で、回転釜に醤油・酒・みりんのたれにサンマ・生姜・梅づけを交互に釜に入れて、コトコト約3時間煮付けています。骨まで柔らかくなっています。



旬の食べ物

9・10月の産地は…

玉ねぎ・人参・じゃがいも・パセリ・大根・大豆…北海道 白菜…長野
 キャベツ…岩手 さつまいふ…にら…茨城 長ねぎ…山形 きゅうり…岩瀬
 ごぼう…青森 ほうれん草…会津 えのき茸・しめじ・エリンギ・まいたけ…新潟
 インゲン…郡山 里いも…中島村 れんこん…金沢 チンゲン菜…茨木
 トマト…北海道 みかん…熊本 ぶどう…山梨 なし…郡山 プルーン…長野

※9・10月の食材は、すべての放射能測定結果は不検出でした。

