

# 10月 給食だより



10月号  
流山市立  
江戸川台小学校

実りの秋！ 食欲の秋！ スポーツの秋！

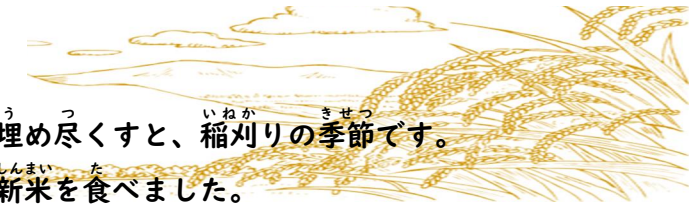
今年、猛暑が長く続き生産者の皆さんが、いつもより大変な思いをして育てた米や野菜、果物が収穫されて店に並んでいます。収穫された食材をおいしく食べて、しっかり栄養を摂りましょう。そして、さわやかな秋晴れには、外で体を動かしましょう。体も気分も、スッキリします。



## ながれやまし 流山市のおいしいお米

黄金色に実った稲の穂が田んぼを埋め尽くすと、稲刈りの季節です。

みなさんも9月30日の給食で新米を食べました。



流山市のお米は、新川耕地を始めとして、140ヘクタールの水田で栽培しています。

9月初旬に稲穂の刈り取りが始まり、おいしい新米になります。

1年間に出荷されるお米は、約630トンです。品種は、ほとんどが、「コシヒカリ」です。

給食のご飯は、流山産のコシヒカリと粒すけを炊いています。



今年も、南流山の農家さんから新米が届きました。9月30日に炊いて流山産の新米を味わいました。今年のお米も、もちもちでおいしかったですね。

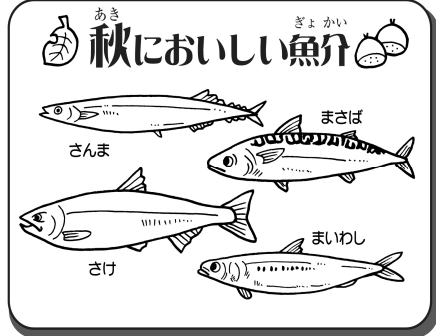
江戸小では、令和5年度は、5,591キログラムのお米を炊いて食べました。



## おいしい秋の魚たち



さんま、さば、いわしなどの背の青い魚たちを一般に「青魚」と言います。秋は、脂がのって、おいしいです。

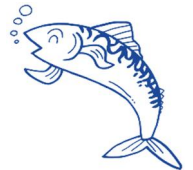


この魚の脂には、DHA(ドコサヘキサエン酸)、EPA(エイコサペンタエン酸)が多く含まれています。オメガ3系の脂です。



DHAは、視力や脳の発達の働きをよくします。

EPAは、血液の流れをよくして、病気から守ってくれます。



その他にも、良質のたんぱく質やビタミンA、B2、Dなどが豊富です。

いわしの稚魚を利用した加工品のしらす、ちりめんじゃこ、煮干しなどは、丸ごと食べられるので、鉄分、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルも豊富です。

## スポーツと栄養



大切なのは、栄養バランス！

「主食」ごはん・パン・めんなどの量を増やして。

「主菜」肉・魚・たまご・豆腐などのメイン料理を一品。

「副菜」野菜・海藻・まめ・いもなどで、小さなおかずを2~3品。

「汁物」なるべくおかずと重ならない食材を使うとバランスがアップ。

「牛乳・乳製品・くだもの」食事やおやつに1日、1~2回プラスして。

運動のしやすい季節になりました。試合や大会に参加する人もいます。スポーツをしている人は、特にバランスの良い食事を心がけましょう。



## しっかりとした体を作るポイント！



スポーツをしている人は、



日常の分



成長の分



運動の分

エネルギーや栄養が多く必要です。家族よりも量を増やし、料理を追加して栄養を摂りましょう。



スポーツ選手のけがや体調不良

激しい運動や汗をかくことで、失われるのは塩分だけではなく、鉄やカルシウムも失われ、鉄欠乏性貧血、疲労骨折の原因になります。小魚、大豆製品、牛乳、乳製品、海藻、青菜などを積極的に料理に取り入れましょう。