

秋は、実りの秋といわれるように、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る季節です。また、食欲の秋でもあるので、肥満や生活習慣病を防ぐためにも、食べ過ぎには気をつけて秋の味覚を楽しみましょう。

生活習慣病を知ろう

2年生は11月に貧血・小児生活習慣病予防健診があります。生活習慣病とは、生活習慣と深い関わりのある病気のことをいいます。具体的には、心臓病やがん、糖尿病、脳の血管の病気などがこれに当たります。では、どんな生活をしていると病気になる可能性が高くなるのでしょうか？例えば、塩分や糖分、脂肪分の摂り過ぎや食べ過ぎ、運動不足、不規則な時間に食事をするとといった生活習慣が続くと、肥満を招くことにつながり、生活習慣病を引き起こしやすくなります。

生活習慣病を予防しましょう



生活習慣病予防のためには、食事はよくかんでゆっくり食べる（ひと口目は野菜から）、塩分、糖分、脂肪分を摂り過ぎない、食事は1日3回規則正しい時間にとる、栄養バランスのよい食事を摂る、運動などでこまめに体を動かす、休養をとるといったことを心がけましょう。

2日(水) 野菜の日給食「れんこん」

ごはん れんこんといわしのつくね 磯香和え みそ汁 牛乳

秋から冬にかけて旬を迎える「れんこん」をみじん切りにして、鶏ひき肉やいわしのすり身、豆腐と混ぜ合わせてオーブンで焼き上げます。

れんこんは水をたっぷり張った泥の中で育ちます。れんこんの断面を見てみると、だいたい中央に1個の穴、まわりに8～9個の穴があります。

泥の中にあるれんこんは空気を取り込みづらいので、この穴が水上から泥の中へ空気を運ぶ管の役割をしています。



15日(火) 季節の給食「十三夜」

栗とさつまいもの炊き込みごはん さけのごまみそマヨネーズ焼き
小松菜のからし和え すまし汁 牛乳

今年の十三夜は、10月15日(火)です。十三夜は、旧暦の9月13日に行われる月見のことです。

月見には、収穫物をお供えする風習があり、十三夜には栗や枝豆をお供えすることから、「栗名月」や「豆名月」とも呼ばれます。給食は、旬の栗を使った献立です。

29日(火)

足立区一斉コシヒカリ給食・日本の郷土料理給食「新潟県」

魚沼産コシヒカリごはん タレカツ 白菜のお浸し 車麩のみそ汁 牛乳

この日は、足立区内の小中学校で「一斉コシヒカリ給食」が行われます。

魚沼自然教室で田植えや稲刈りの体験をして、収穫した米を給食で食べようという取り組みです。新潟県魚沼市の米農家の方々が、みなさんのために魚沼産のコシヒカリ米を届けてくれます。感謝の気持ちを忘れずに味わっていただきましょう。

当日は、コシヒカリごはんの他に、新潟県の郷土料理である「タレカツ」も給食に登場します。楽しみにしててください。

