

# 食育だより



令和3年10月1日発行

## 10月号

鳥取市立第一学校給食センター

木の葉が色づき、涼しい風が吹く季節になりました。秋といえば、「実りの秋」「食欲の秋」「スポーツの秋」など、たくさんの「〇〇の秋」という表現があります。さまざまな秋を楽しんで過ごしましょう。

鳥取市の10月  
給食めあて

## 元気なからだをつくろう



からだがすくすくと成長する小中学生の時期にこそ、栄養・運動・休養および睡眠のバランスを整え、毎日元気に過ごせるからだをつくりましょう。

### 栄養

1日3食、栄養のバランスが整った食事をとりましょう。1回の食事で、からだを動かすエネルギーのもとになる「**主食**」・丈夫なからだをつくるもとになる「**主菜**」・からだの調子を整えるはたらきをする「**副菜**」の3つをそろえるようにすると、栄養のバランスがよくなります。



### 運動

体育の時間以外でもからだを動かすことで、骨や筋肉が強くなります。また、体力がつき免疫力が高まるので、病気の予防につながります。ほかにも、楽しく運動することで心とからだのバランスを整えたり、肥満ややせすぎを防いだりするなど、体にとってうれしい効果がたくさんあります。



### 休養および睡眠

「休養」とは、活動を止めてからだを休め、体力を回復させることをいいます。休養は心とからだの疲れをとるだけでなく、眠っている間からだの調整をし、成長に必要なホルモンを出します。日ごろから早寝を心がけ、からだをゆっくりと休めて次の日にそなえましょう。



## 🍷! 不足しがちな栄養素をとりましょう!

#### カルシウム

丈夫な骨や歯をつくるもとになり、筋肉や心臓の動きを助ける。



#### 鉄分

血液に含まれる赤血球のもとになり、酸素を全身に運ぶ。



#### ビタミン

さまざまな種類があり、からだの調子を整えるはたらきがある。



## 👁️ ★ 10月10日は「目の愛護デー」です ★ 👁️

10.10という数字を横向きにすると人の目と眉の形に見えることから、毎年全国各地で目の健康に関するさまざまな活動が行われています。学校給食では、8日（金）に目によいはたらきをする「アントシアニン」や「ビタミンA」を多く含む食材を取り入れた献立を予定しています。普段から目を大切に過ごしましょう。

#### アントシアニン

目の疲れをやわらげて視力を回復させる



#### ビタミンA

目の粘膜を丈夫に保ち疲れや乾燥から目を守る



#### 《献立》

- ご飯 ○牛乳
- しいらのハーフ焼き
- ほうれんそうのコンソメスープ
- だいずのトマト煮
- ブルーベリータ르트



～9月17日に実施した「とっとりふるさと探検」の掲示資料を紹介します。～

# とっとりふるさと探検



とっとりし がっこうきょうしゅく センターでは、毎月19日の食育の日に「とっとりふるさと探検」として地元の食材を活用した献立を提供しています。9月は、桃や柿の栽培が盛んな神戸地域から「なす」を紹介します。



## なす



とっとりし しょうわ ねん すいでんてんさく いなさく ほか  
鳥取市では、昭和60年から水田転作(稲作から他の  
のうさくもつ 農作物をつくること)として、なす(千両なす)の栽培  
をはじめました。なすの栽培には水が多く必要なため、  
た 田んぼが適しています。4月下旬ごろに苗を植え、6  
が 月から10月上旬頃まで収穫されます。1日に75  
キログラム キログラム 90kgから90kgのなすが収穫できます。



へいせい 23年に「大黒なす美」と命名され、  
鳥取市の学校給食で取り入れています。 TORI きゅうちゃん

**なすのここがすごい!!**  
なすには、暑さに負けそうな時やからだのほてりが強いときに食べるとからだを冷やす効果があります。



せいさんしゃ さかくち  
生産者の坂口さん

なすづくりには私のこだわりがあります。  
そのこだわりとは!! 竹を粉にしたオリジナルの肥料を使っていることです。そうすることで、土の中で微生物がよくはたらき、おいしいなすができます。  
「天ぷら」や「はさみ揚げ」「なすそうめん」などの料理にして食べるのがおすすめです。ぜひ、なすを食べてください。

制作 鳥取市教育委員会 (栄養教諭・学校栄養職員部会)