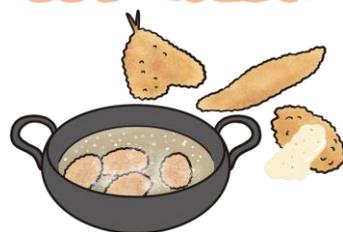


朝夕はだいぶ涼しくなってきました。日中との気温差があり、体調を崩しやすい時季です。健康管理には気をつけましょう。実りの多いこの季節は、お米や果物など農作物の収穫がめじろ押しで、おいしい食べ物が豊富に出回ります。よく食べ、よく運動して、心も体もともに実りの多い充実した秋にしていきましょう。

「勝つ」と「カツ」

大会や試験などがあると、縁起をかついで「とんカツ」がおかずに出されます。パン粉の衣をつけて油で揚げたおいしい料理ですが、食べるタイミングなど食べ方には、注意が必要です。

日本で発展!



もともと西洋料理でしたが、日本人の好みに合わせパン粉をつけ、天ぷらのように油で揚げた「とんカツ」ができました。

油で揚げるため、衣のパン粉が油を吸いボリュームがでます。油はエネルギーが高いため、成長期のエネルギー補給に役立ちます。

大人になると、逆にエネルギーや脂質のとりすぎを招くことがあります。

子どものうちはいいけれど...



試合直前は控えたほうがいいかも...



試合や試験などの直前に、「カツ」を「勝つ」とかけ、縁起を担いで「とんカツ」を食べることがあると思います。油を多く含む「とんカツ」は、消化が遅く、胃に負担がかかるため消化不良を起こす可能性もあります。大切な試験や試合の日に体調を崩さないためにも食べるタイミングを考えましょう。

さかなに親しもう

食生活スタイルが変わり、魚料理を食べる機会が減って「魚離れ」がすすんでいます。給食でも「皮がついているから」とか「骨があるから」といった理由で食べない児童を見かけます。とりあえず「一口食べてみよう」と声をかけ実際に食べたなら「おいしい」といってパクパク食べ始める場面も多くあります。魚の本当のおいしさや、健康に良い優れた食品であることがしっかり理解されていないところがあるのかもしれませんが。秋は、脂ののった旬の魚がたくさん出回ります。ぜひご家庭でも魚のおいしさを感じ、魚をもっと好きになってもらえたらとてもうれしいです。

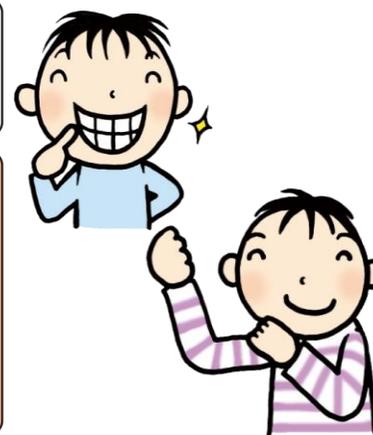
魚の栄養でパワーアップしよう!

カルシウム

骨や歯を丈夫にします。

たんぱく質

私たちの体の血や肉をつくります。魚は一般的に低カロリーで高たんぱく質の食品です。



不飽和脂肪酸 (DHA・EPA)

背の青い魚に多く含まれています。体により働きをするあぶらです。

ビタミン

魚介類には成長に欠かせないビタミンB群や冬の健康を守るビタミンDを多く含むものがあります。

青パイヤ

南国のフルーツとして有名な「パパイヤ」ですが沖縄やアジア各国では、果実が熟す前の青い時期に収穫し、野菜として食べます。近年埼玉県各市町村でも、遊休農地解消を目指し青パイヤの栽培が進められており、埼玉県のホームページでも青パイヤのレシピが掲載されています。

パイヤにはお肉を柔らかくする酵素パパイン、鉄や葉酸、カルシウム、ビタミンC、とたくさんの栄養が入っており、味もクセがなくどんな料理にも合います。

給食では「みそ汁」にして出す予定です。初めての食材となるので不安な方は学校へお問い合わせください。

青パイヤのみそ汁 10/26 (木) 登場します。