

# 給食だより 10月

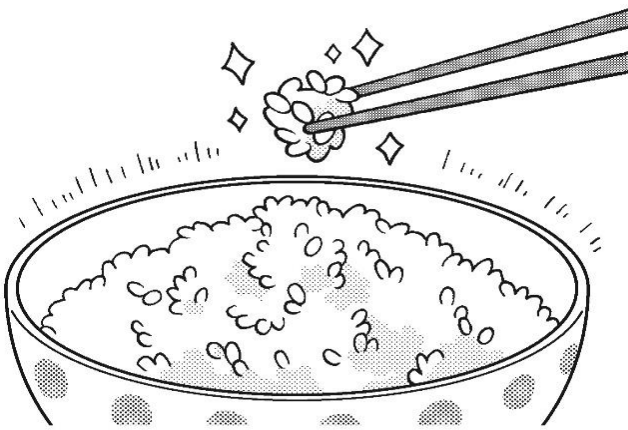
岡山市立妹尾中学校

令和5年9月29日発行

朝夕涼しくなりました。いよいよ本格的な秋ですね。秋は農作物の収穫の季節です。魚も脂がのり、おいしくなります。こうした旬の食材や地場産物を取り入れて給食を作っています。しっかり食べてくださいね。

給食では12月から新米になります。岡山市産の「ひのひかり」です。

## おいしい新米の季節になりました

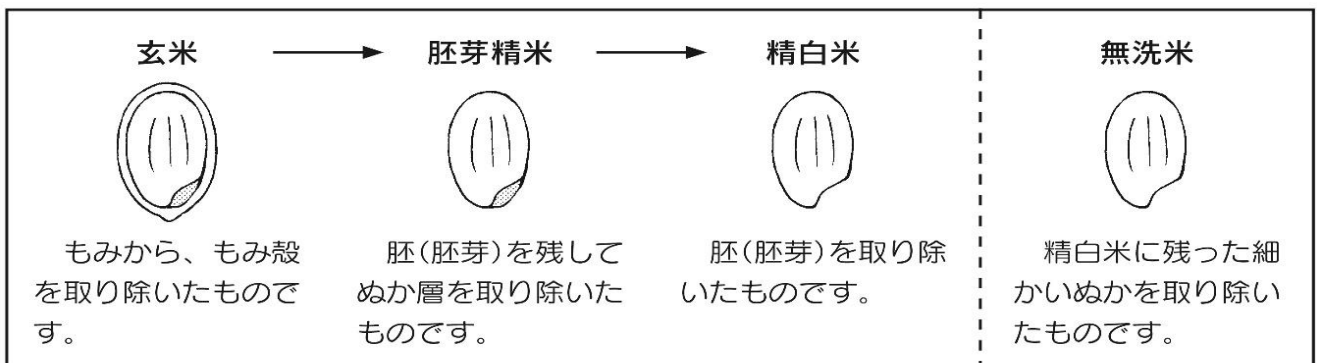
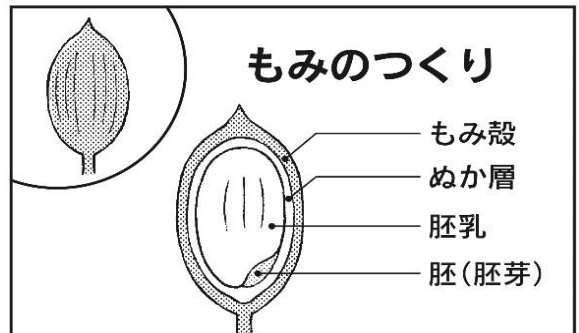


新米と表示されているものは、生産された年の12月31日までに容器に入れたり、包装されたりした米を指します。ほとんどの地方では秋に米を収穫しますが、沖縄県では6月に新米が出回り始めます。

新米の特徴は、水分量が多くてつやがあり、やわらかくて粘りがあることや、香りがよいことです。米のおもな成分である炭水化物（糖質）は、脳や体を動かすために大切なエネルギー源です。新米ならではのおいしさを味わいながら、しっかり食べましょう。

## 知っていますか？ 米のこと

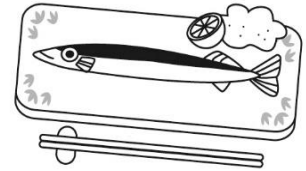
「もみ」は、稲の穂についたひと粒ひと粒のことです。もみには、稲の芽や根になる「胚（胚芽）」と苗が生長する時の栄養分になる「胚乳」があり、その周りは「ぬか層」と「もみ殻」で覆われています。わたしたちが食べている米はおもに「胚乳」の部分です。



# ★ 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B<sub>12</sub>・ビタミンE

ビタミンB<sub>12</sub>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つきます。だから秋のサンマはおいしいんですね。近年、地球温暖化の影響でサンマの漁獲量が減り、高級魚化してきています。

給食では、10月30日(月)に「さんまのしょうが煮」を予定しています。大きな釜で2時間近くかけて煮込むので、骨まで食べることができます。お楽しみに。