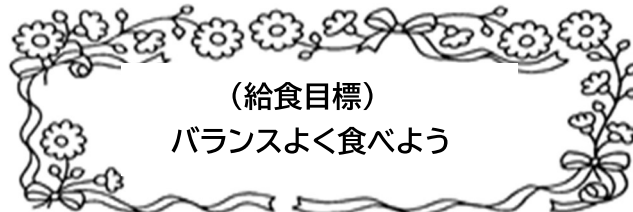


# 9月



R7. 9. 22 千代田幼稚園

残暑の中、雲の流れや日の短さが秋の訪れを感じさせてくれる季節になりました。  
涼しくなると、子どもたちの食欲も少しずつ高まってきますが、夏の疲れが出て、体調をくずす心配もあります。食事をしっかり食べることができるよう配慮しましょう。



給食では、主食、主菜、副菜を組み合わせた献立を作っています。  
バランスの良い食事を食べて丈夫な身体を作りましょう！

**主菜**:主に身体を作るものとなる。たんぱく質の供給源

**主食**:主に身体のエネルギー源となる。炭水化物の供給源



**副菜**:主に身体の調子を調える。ビタミンやミネラルの供給源

高岡町の偉人、ビタミンの父と言われる「高木兼寛(たかきかねひろ)先生」を知っていますか？

高木兼寛先生は、「食事の改善によって脚気の予防に初めて成功した人」です。

海軍軍医だった当時、カレー味のシチューに、炒めた小麦粉でとろみを付け、麦ごはんにかけて食事を提供することにより、難病とされていた脚気を予防することに成功しました。後に、脚気の予防には、麦に多く含まれる「ビタミンB1」という栄養素が関係していたことが発見されています。また、この食事が日本で食べられているカレーライスの始まりだと言われています。

◎高木兼寛(たかき かねひろ) 医学博士 海軍軍医大監

1849年(嘉永2年)9月15日(旧暦)に高岡町穆佐に生まれる。1920年(大正9年)4月13日亡くなる。

◎脚気とは、ビタミンB1が不足して起こる病気で、全身の倦怠感、食欲不振、足のむくみやしびれなどの症状があらわれます。

※9月26日(金)の給食で、麦ごはんの麦の割合を増やして提供します。



※新品種のかぼちゃ南九ブラックボール(通称 NBB)の提供を受け、9月10日の献立で使用しました。

南九州大学環境園芸学部の陳蘭庄教授が、生産者数が激減し、消滅の危機に瀕していた宮崎の伝統野菜「日向かぼちゃ(黒皮かぼちゃ)」の復活を目指して開発した新しい黒皮かぼちゃです。

(調理前)



(調理後)



9月10日(水)の給食



この日の給食は、麦ごはん、かぼちゃのそぼろ煮、かみかみサラダ、千切大根の味噌汁、牛乳でした。かぼちゃのそぼろ煮には、上記のかぼちゃを使用しました。子ども達からは、「甘かった!」「柔らかくて美味しかった!」という声が聞けました。

～秋が旬の食材～

★さつまいも

○栄養の多くは皮や皮の付近に多い。

食物繊維(セルロース)・・・便秘解消、腸をきれいにする。

ビタミンC・・・抗酸化作用・ストレス軽減・免疫力向上。

カリウム・・・ナトリウムを排出し、高血圧の予防、むくみ防止。

★さんま

EPA・・・コレステロールを低下させる。血液をサラサラにする。

DHA・・・血管の柔軟性を高める。

集中力や記憶力の向上、認知症の予防。

ビタミンD・・・カルシウムの吸収を促進。骨粗鬆症予防。

★梨

アミノ酸・・・アスパラギン酸、クエン酸、リンゴ酸など。疲労回復や夏バテ解消。

プロテアーゼ・・・たんぱく質を分解する消化酵素。胃もたれの予防。

