10月給食だより



令和８年１０月１日発行
茨城県立竜ヶ崎第一高等学校

すっかり秋らしくなってきました。この季節は、昼夜の気温の差が大きいので、衣服をこまめに調節し、好き嫌いをせずいろいろな食材を食べて、かぜなどひかないよう健康管理には十分注意しましょう。

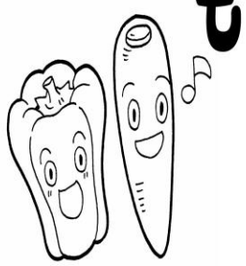


日本にさつまいもを広めた人たち

今から約400年前に琉球（今の沖縄県）の野國總管が中国から苗を持ち帰ったのが最初だといわれています。その後、享保の飢饉が起こった後、青木昆陽がさつまいもを関東で栽培し、広めることに成功しました。さつまいもは、やせた土地でも育ち、天候不順で米がとれない時でも収穫できるなど、人々を飢饉から救った大切な食料でした。



もっととりたい!! 緑黄色野菜



現代の食生活は野菜の摂取量が足りないといわれていますが、中でも緑黄色野菜は特に不足しがちです。毎日の食生活で積極的にとるようにしましょう。





緑黄色野菜とは、100g当たりカロテンが600μg以上含まれている野菜のことをいいます。ただし、トマトやピーマンなど、カロテン量が600μg未満でも日常の摂取頻度が多い野菜も含まれています。

注目！ 緑黄色野菜の成分

カロテン　緑黄色野菜の定義になっているほど含有量が多い成分です。カロテンは体内でビタミンＡに変化し、皮膚や目・粘膜を健康に保ったり、免疫機能を強化する働きがあります。また、油と一緒にとると吸収率が高まりますので、油炒めなどにするとよいでしょう。

ビタミンC　コラーゲンの生成に役立ち、皮膚や粘膜などを強くします。また体の抵抗力を高めるため、かぜをひきにくくなります。



ミネラル　カルシウムやカリウム・鉄などのミネラルが多く含まれていて、骨の形成や体の機能の調節に役立ちます。



食物繊維　便秘や生活習慣病の予防に役立つほか、体内の有害な物質を排出してくれます。



「おいしい朝ごはんメニュー」

おはよう！しっかり朝ご飯！

「さつまいもひじきごはん」1人分エネルギー　307Kcal　塩分　0.5g

材料	4人分	作り方
ひじき（もどしたもの）	大さじ2	①ひじきはよく洗っておく。 ②米をとぎ、炊飯器に入れたら2合の目盛りまで水を入れ、ひじきを加える。 ③さつまいもはよく洗い、皮付きのまま1cm角に切る。 ④②にさつまいも、しょうゆ、酒を加えてひと混ぜしてから炊く。（タイマー設定する） ⑤炊きあがったら器に盛り、ごま塩をかけて出来上がり。
米	2合	
さつまいも（大）	1/3本	
しょうゆ	小さじ1	
酒	大さじ1	
ごま塩	少々	

＜おすすめポイント＞

「さつまいも」を使い、
旬の味を朝食でいただきます。
前日に準備するので、
朝は出来上がりを食べるだけ！

