給食だより



ランチルーム通信

令和８年
11月号

✿ おうちの人といっしょに読みましょう ✿

賀美石小学校　給食室

いちょうやもみじの木々が色付いて、すっかり秋らしくなりました。今月は、加美町秋まつりや焼きいも集会などの楽しいイベントがあります。

季節の変わり目は体調を崩しやすく、自律神経も乱れがちになります。秋の夜長で日の入りが早くなり、冬が近づくにつれて日の出も遅くなってきました。早起きがつらくなる時期でもありますが、外の様子だけでなく、時計を見ながら活動する習慣をつけていくと生活リズムが整えやすくなります。



朝ごはんこそモリモリ食べよう★

朝食ちょい足しチャレンジ！

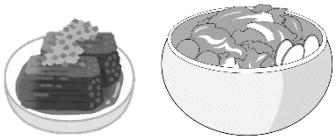


みなさんは、毎日朝食を欠かさず食べていますか？ 朝の食事は、１日のエネルギー源になるだけでなく、まだ眠っている脳を目覚めさせる効果もあります。近年問題になっている朝食の欠食は、集中力の低下や生活習慣病につながるといわれています。

人間は、眠っている間もエネルギーを使っています。朝起きた時に消費したエネルギーを補給しないと、日中活動をしている間にエネルギーが足りなくなり、お昼ご飯を食べる頃には体が一生懸命栄養を吸収しようと頑張ってしまいます。こうした食生活が続くと、必要以上に栄養を吸収し、溜めこむ体質になり、太りやすい体になってしまうのです。

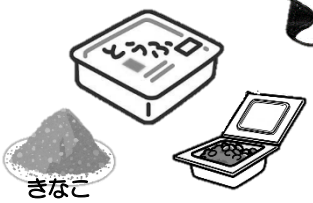
文部科学省の調査では、毎食朝食を食べる子ほど「テストの得点が高い傾向がある」「体力テストの結果が良い」という結果も出ているそうです。

野菜のおかず



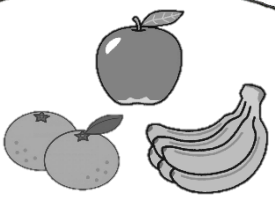
食物繊維が糖の吸収をおさえ
疲れにくいからだになる！

豆製品



良質なたんぱく質で
からだを目覚めさせよう！

くだもの



ビタミンやミネラルが
脳のはたらきを助ける！

いいは
118の日で，
歯と口の健康

11月８日は「いい歯の日」。みなさんは歯を大切にしていますか？ 乳歯から永久歯に生え変わる今の時期は、歯が弱くむし歯になりやすい時期でもあります。

「むし歯になったら治せばいい」と思っていては手遅れです。むし歯の治療は、歯をけずり、その穴に詰めものをします。決して元通りの歯に戻るわけではないので、まずはむし歯ができないようにすることが大切です。また、治療で痛みが消えたからといって安心してはいけません。毎日の歯みがきで、むし歯菌のエサとなる食べかすをきれいに掃除して、むし歯につよい口の中を作りましょう！！



食欲の秋
さつまいものはなし

秋の味覚として定番のさつまいもは、でんぷん質を多く含み甘みが強いのが特徴です。食物繊維はじゃがいもの約２倍・ビタミンＣはりんごの約５倍も含んでおり、美容に欠かせない栄養が豊富です。通常、ビタミンＣは熱に弱い性質がありますが、芋類に含まれるビタミンはでんぷん質に守られているため、加熱しても壊れにくいといわれています。

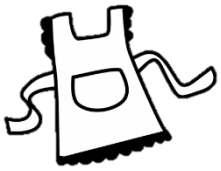
甘くてホクホクのおいもを食べたい場合のポイントとして、家庭で作るときに注意してほしいのが、“加熱時間”です。さつまいもは70℃前後でゆっくりと時間をかけて加熱することで甘みが引き立ちます。電子レンジも手軽で良いのですが、時間がかからない分、甘みが十分に引き出されず、おいしさも半減してしまいます。時間があるときは、ぜひゆっくり加熱をすることをお勧めします♪

蒸し器でほくほく♪

蒸し器の場合は、“予熱をせず”にさつまいもを置いてから火をつけ、沸騰してきたら少し湯気がのぼる程度の火加減で 30 分程度加熱します。

オーブンでしっとり♪

オーブンの場合は、キッチンペーパーに包んだいもを塩水で湿らせ、アルミホイルで巻いたら、180℃に温めたオーブンで１時間ほど焼きます。



賀美石小学校　秋の給食
おすすめ献立レシピ



キャラメルポテト

◎材料（４人分）

	・さつまいも	200ｇ
	・大豆油	適量
★	・砂糖	18ｇ
★	・有塩バター	10ｇ
★	・牛乳	10ml
★	・醤油	1.5ｇ

⇒子供たちに「美味しい！」と絶賛されたメニューです。

◎作り方

① さつまいもを切る。
※お好みの大きさで乱切りや四角に切ってもOK！

② ①で切ったさつまいもを水にさらし、10 分程度あく抜きをする。

③ あく抜きが終わったら、水をきり、油で素揚げをする。

④ ★の調味料を鍋に加熱する。
※とろみがつくまで加熱を続ける。

⑤ ③で揚げたさつまいもに、④で加熱したカラメルを混ぜ合わせたら完成。

エネルギー（４人分）：632kcal　たんぱく質：2.4g　脂質：35.2g　塩分：0.4g