

# 10がっいただきます～す

令和5年度10月号  
小国町立小国小学校  
栄養教諭 河内真紀子

今年の夏は例年になく猛暑でしたが、一雨ごとに少しずつ秋らしくなってきました。

スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋。良い気候を味方に様々な事に挑戦するチャンスです。真剣に取り組める元気な心と体でありたいものです。



## しっかり食べて頭脳フル回転

脳と栄養、一見何の関係もないようですが、脳の回転を良くし記憶力を高めるにはたくさんの栄養素が関わっています。学習にも落ち着いて取り組める時期です。食べ物の力を借りて、学習の後押しをしましょう。

### ① 炭水化物 (ご飯・パン・いも・砂糖)

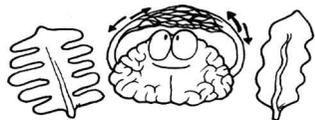
私たちは、食べ物に含まれる脂肪やたんぱく質・糖質を体を動かすエネルギーにしています。

ところが脳だけは、糖質しかエネルギーにできないのです。糖質を多く含む炭水化物は脳にとって、とっても大事な栄養素です。



### ④ 海そう類

脳の働きをよくするには、脳に必要な栄養が届くように血行をよくすることが大事です。昆布・わかめ・のりなどの海そう類には、血液中のコレステロールを抑え、血行をよくしてくれる働きがあります。



### ② 大豆・豆類・ごま

レシチンが多く含まれていて、記憶力・集中力を強化してくれます。アラビアンナイトのお話の「ひらけ!ごま!」もレシチンの効果です。



### ⑤ 根菜類・緑黄色野菜

野菜類には、脳血管を丈夫にしてくれるビタミン C や、脳のエネルギーのもとを吸収するのに欠かせないビタミン B1・B2 が多く含まれます。



### ③ 青魚

いわしやさば、さんまなどの背の青い魚には、DHA (ドコサヘキサエン酸) が多く含まれています。記憶力を良くし、脳の働きを活発にします。



秋に旬を迎える新米や魚、野菜、いも、大豆。どの食べ物も脳にとって強い味方です。

おいしく食べて、さらに脳の働きをアップさせて脳の健康にも役立つことができそうですね。



## 新米の季節です



8月末、小国町で山形県で一番早い品種「瑞穂黄金」の稲刈りのニュースがありました。

こんなに暑いのにもう稲刈り…。とびっくりしましたが、9月末になり、スーパーには今年産の美味しい新米が並び始めました。この夏の猛暑と水不足で、例年よりもとても大変な思いや心配をして作ってくださった農家の方に感謝して一粒残さずいただきたいものです。



給食の時間、食べている様子を見ていると、白いごはんがちょっと苦手な人がちらほら…。でも、カレーやどんぶり、混ぜご飯になるとぺろりと食べられるのです。

白いごはんが苦手な人に苦手な理由を聞いてみたところ、「味がしない」との答え。

本当に味がしない? ぜひ、おうちで炊きたてごはんをよーくかんで食べてみてください。味が変わるはずですよ。

その答えは…自分で感じてみましょう。よくかむことで本当の米のおいしさを感じることができるはずですよ。

(おうちの方は知っていてもじっと我慢をお願いします!!)

※ 給食の新米は11月からになります。もうしばらくお待ちください。



## ① 「芋煮会&おにぎりデー」10月30日

芋煮の季節がやってきました。先日も、山形市で行われた「日本一の芋煮会」がニュースになっていましたね。

小国小では、10月30日(月)にたっぴりと小国の芋煮をいただきます。

あわせて、母親委員会企画の「自分で作るおにぎりデー」となります。給食室で作った芋煮と、自分でにぎったおにぎりをいただきます。

詳しくは、10月に入ってから母親委員会だよりでお知らせがありますので、そちらをご覧ください。



## ② 小国小「読書まつり」10月24日～11月7日



今年の読書まつりは、Book Lunchで食べることも楽しみましょう。由佳先生の推薦の本から、様々な食べものや料理が給食に登場します。どんなお話が給食になるかは当日のお楽しみ! 食べて読んで、おなかも心もいっぱいになりましょう。