



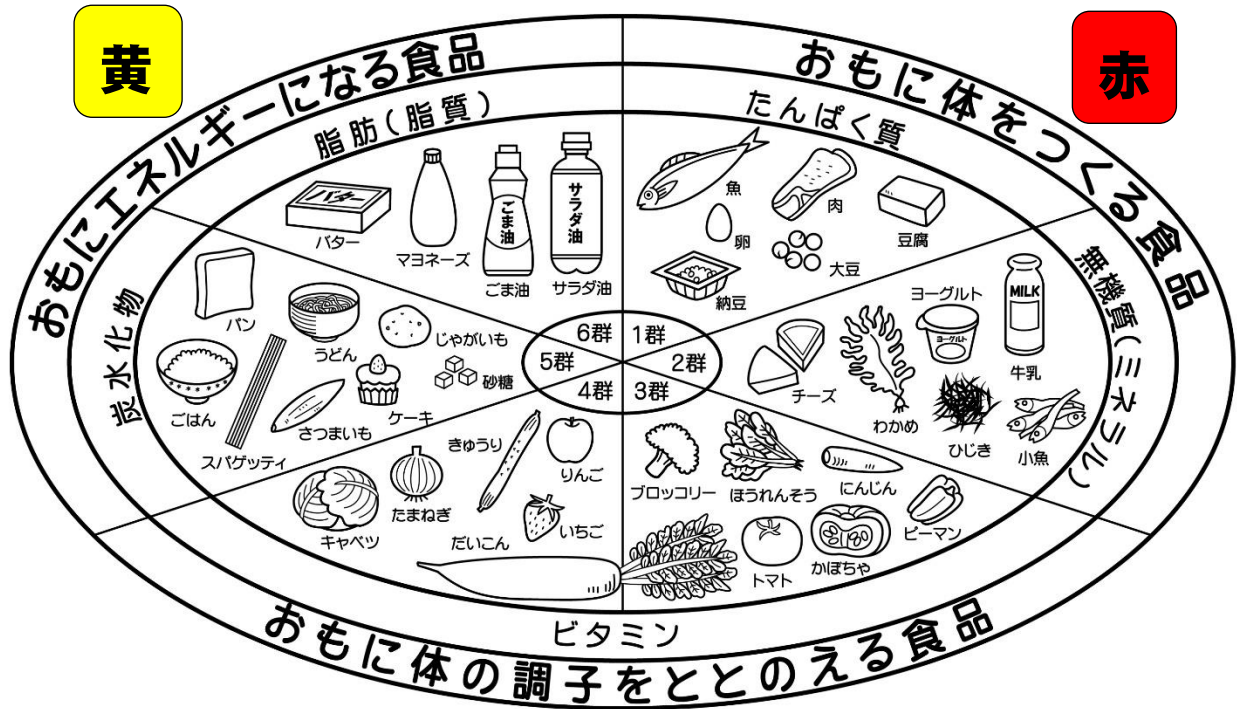
10月給食たより

平成29年10月10日

水上村学校給食センター

お米をはじめ、さまざまな作物が実りの季節を迎えました。秋は、「食欲の秋」ともいうように、旬のおいしい食べ物がたくさん出回るため、つい食べ過ぎがちになります。この機会に栄養バランスについて、もう一度考えてみましょう。

★6つの基礎食品群で栄養バランスチェック！

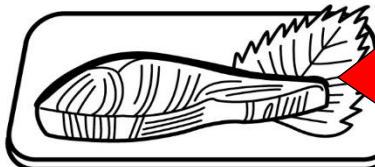
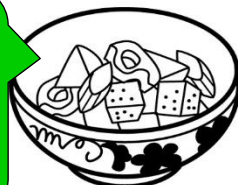


★献立の基本を知ろう！

ごはん(主食)と主菜、副菜、汁物のそろった和食の基本的な献立の組み合わせを「一汁二菜」や「一汁三菜」といいます。さまざまな食品を組み合わせることができ、栄養バランスもとれます。

副菜(野菜料理)

サラダや和え物など
ビタミンやミネラルを多く含みます。

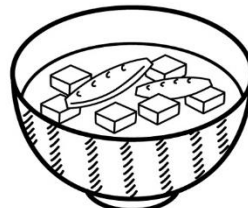
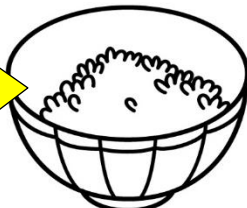


主菜(魚・肉・卵料理など)

たんぱく質が豊富です。
脂質も多いため、摂り過ぎには注意しましょう。

主食(ごはんやパン、麺類など)

ビタミンやミネラルを多く含みます。



汁物

足りない栄養素や水分をおぎな補います。

ふるさと

くま 球磨さんだより

がつこう 10月号



平成29年度 水上村学校給食センター

こんげつ ちゅうもくしよくざい
今月の注目食材

かぼちゃ

まいつき にちぜんご
毎月19日前後の

「ふるさとくまさんデー」

では、旬の食材を紹介します。

日本で栽培されているかぼちゃは、西洋かぼちゃ・日本かぼちゃ・ペポかぼちゃの3つに分けられます。この中でも一般的に出回っているのは、見た目がツルツとして、甘みが強くホクホクとした食感の西洋かぼちゃです。かぼちゃは、β-カロテン（ビタミンA）が豊富なほか、ビタミンB1、B2、C、カルシウム、鉄などをバランスよく含んだ栄養面ですぐれた野菜です。

収穫の旬は7月～9月頃ですが、ペポかぼちゃのように収穫してすぐにおいしく食べられるものと、3ヶ月前後ねかせてからのほうがおいしいものがあります。収穫後、時間と共に熟成し、でんぷんが糖分に変化し、甘みが増しておいしくなります。ヘタの部分が乾いてひびが入っていると完熟の証拠です。

日本かぼちゃ



西洋かぼちゃ



ペポかぼちゃ



ズッキーニ



金糸うり（そうめんかぼちゃ）

☆旬（品種や気候によって違います）

7月～9月

☆熊本県の主な産地は？

天草・宇城地域

Q 日本で栽培されているかぼちゃは、大きく3つに分けられますが、一般的

に1番多く出回っているのは次のうちどれでしょう？

球磨たんてい



クイズ

①

日本かぼちゃ

②

西洋かぼちゃ

③

ペポかぼちゃ

クイズのこたえ ②