

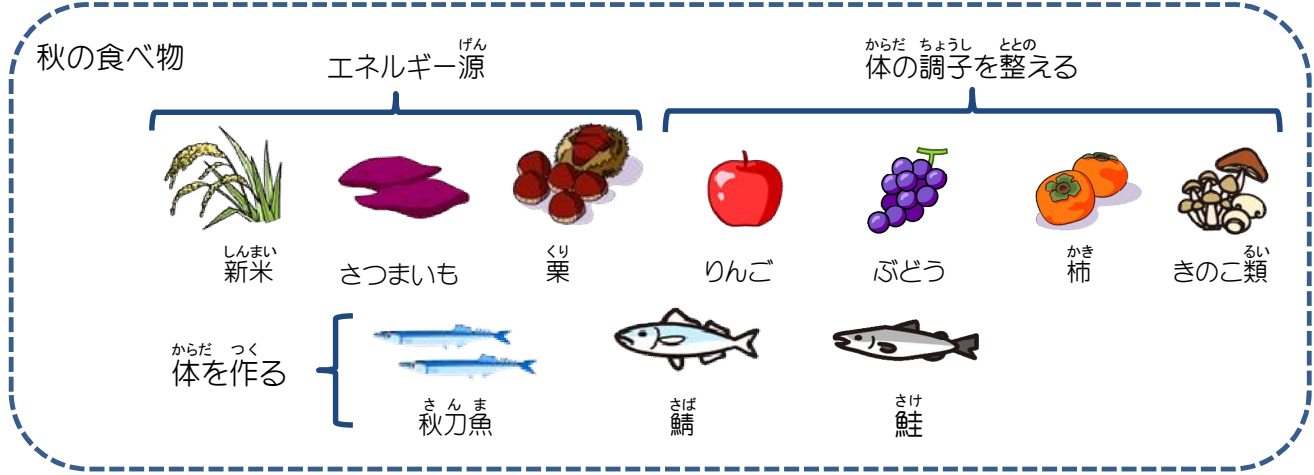
給食だより



令和2年10月発行

倶知安町学校給食センター

食欲の秋の季節がやってきました。収穫の秋を迎え、美味しい食べ物がたくさん出回ります。秋の味覚を楽しみましょう！



秋は、冬に備えて体が少しでも多くの脂肪を貯め込もうとします。秋が旬の魚は脂が多く、体を作る蛋白質の他に、良質な脂質も摂ることができます。脂質はエネルギー源になる一方で、体の細胞を作ったりビタミンの吸収を助けたりもしています。いも類は体や脳を動かすエネルギー源に、果物は体の調子を整えるビタミン、ミネラルが豊富です。しっかり食べ、しっかり体を動かし、しっかりと休んで、丈夫な体を作りましょう。コロナに負けるな！！

栄養成分表示を確認して見よう！



皆さんは、栄養成分表示を見たことがありますか？普段口にしてるペットボトルや缶の飲料水、お菓子等、食べ物の商品には必ず表示されていると思います。この表示を見れば、どんな栄養素が入っているのかが大体わかります。下のコーラの栄養成分表示を参考に、買い物中や、おやつ等を食べる時に見てみてくださいね。

コーラ(500ml)

栄養成分表示 (100mlあたり)	
エネルギー	45キロカロリー
たんぱく質	0グラム
脂質	0グラム
炭水化物	11.3グラム
食塩相当量	0グラム

栄養素の名前

「100ml」当たりとは、「100mlに栄養素がどれくらい入っているか」ということを表します。もし、500mlのペットボトルのコーラにどれ位の栄養素が入っているかを調べるには、表示されている数字を5倍にする必要があります。さて、1本飲んだ時の炭水化物の量は…答えは下に！！

コーラの場合、たんぱく質、脂質が入っていないので、ほぼ全部、炭水化物として見るすることができます。

答え	$11.3 \times 5 = 56.5$	56.5グラム
----	------------------------	---------

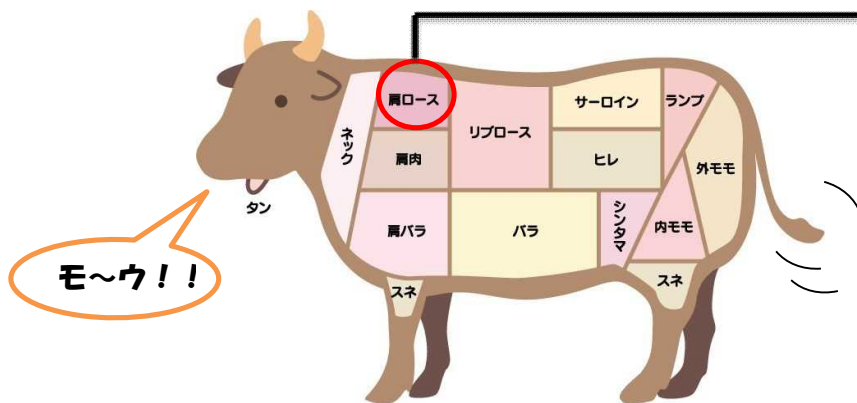


角砂糖1個は炭水化物4グラムなので、コーラを1本の飲むと、14個の角砂糖を食べたこととなります！

道産黒毛和牛・道産ホタテが給食に登場します！

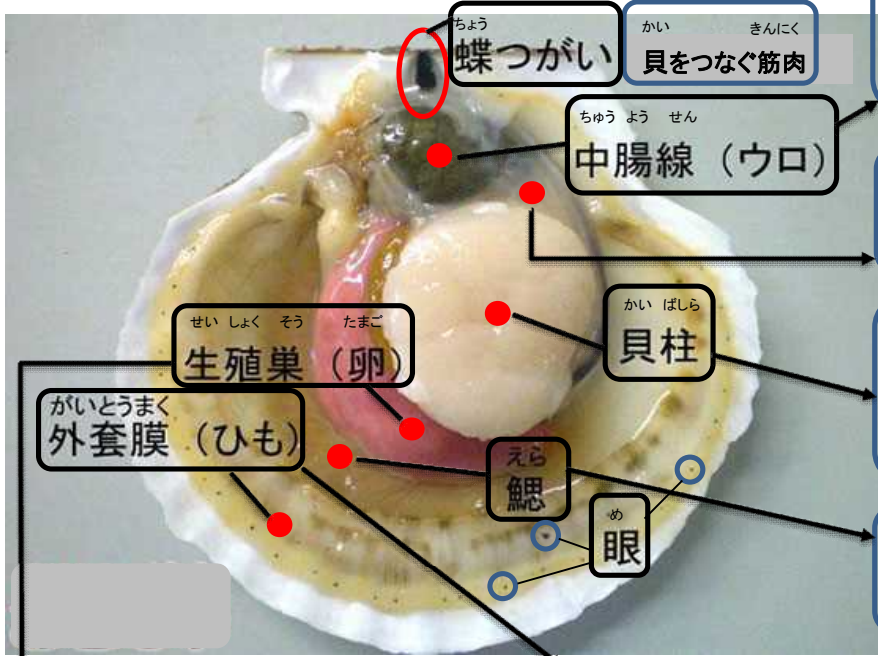
学校給食に道産黒毛和牛と道産ホタテが登場します。これは全道の希望する小中学校に、国・道から無償で提供されるものです。新型コロナウイルス感染症の影響で外食産業や観光産業等による需要が減少した為、生産者の方々にも影響が出ていることから、「子供達に食べてもらい生産者を応援しよう！」という事業です。黒毛和牛は、日本の牛肉の中でも最高級と言われており、給食では食べられないお肉です。今年度は7月30日にビーフカレーで登場しましたが、後2回、登場します。また、北海道のホタテは日本一の水揚げ量を誇り、日本全国で人気があります。こちらは11月、12月、1月、2月の計4回、登場します。どちらも生産者の方々を応援する気持ちと感謝の気持ちで、残さずいただきます。

牛の主な有名な部位



7月30日のビーフカレーでは、肩ロース肉を使用しました！次はどここの部位かな…？

ホタテの主な有名な部位



「ウロ」と呼ばれる黒または灰色の部位で、色々な内臓が集まっています。食べられないので、調理する時は取り除いて下さいね。

心臓…ほたての血液は透明なんですよ。想像もつかないですね。

とっても美味しい貝柱。泳ぐ時と、じっと殻を閉じておく時に使う、2種類の筋肉でできています。

えらは、呼吸や海中にある餌をろ過して集める働きをしています。

貝柱の横にあり三日月状の形をしています。オスは乳白色、メスは桃色なので、区別することができます。

「ヒモ」と呼ばれ、お料理やおつまみにもなる部位で、貝殻を作ったり、泳ぐ方向を決めたりする働きがあります。また、点状の黒いつぶつぶは…なんと、全部、目なのです！色の判断はつかないようですが、外敵が近づいてくるのを360°監視できるのです。

