

# 給食だより

10月



令和2年 9月29日  
塩竈市立第一中学校

例年になく暑かった夏も終わり、過ごしやすい季節となりました。  
先日の市新人大会では、一中生の活躍が光り、素晴らしい結果となりました。勉強や部活に打ち込むためには日々の食生活がとても大切です。大いに体を動かして秋を楽しむとともに、秋の味覚を味わって毎日を元気に過ごしましょう。

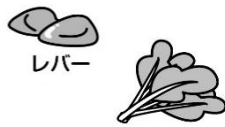
## 10月の給食目標 『運動と栄養について考えましょう』

### 「鉄分」不足していませんか？

「鉄」は栄養素の中でも不足しがちなものとして、よく取り上げられます。鉄は不足すると貧血を起こしたり、運動機能の低下にもつながります。スポーツをしている人の鉄不足はパフォーマンスに直結しますので、意識して摂るようにしましょう。

#### 鉄を多く含む食品

- 肉類⇒レバー、赤身肉
- 魚介類⇒かつお、あさり
- 豆・豆製品⇒大豆
- 野菜⇒小松菜、ほうれん草、ブロッコリー
- 海藻類⇒ひじき



※サプリメントなどを飲んでいる場合には過剰摂取に注意しましょう

#### 食べる時のワンポイント！

鉄の吸収率は一緒に食べた食物の成分によっても影響を受けます。鉄の吸収を促す栄養素として知られているのは、ビタミンCやたんぱく質です。効率良く吸収するには、いろいろな食材をまんべんなく摂ることを心がけましょう！  
例えば、ハンバーグにひじきを入れてアレンジしたり、ビタミンCが豊富な果物をデザートに加えたりなど、一工夫してみてくださいいかがでしょうか？

### △▼△お知らせ△▼△▼△▼△

#### ★給食の停止と返金について

長期欠席の場合に連続5日間以上給食を食べないときには、給食を停止することができます。担任の先生を通して栄養士までご連絡ください。  
注文キャンセルの手続きにかかる日数(3日間)を差し引いた給食費を年度末に返金致します。

#### ★SNSを使って情報発信をします！

塩竈市学校給食栄養士会では、塩竈市のFacebookを活用して、10月から週1回程度、給食に関する情報発信を行います。市内小中学校の給食の様子や食に関する取組などをお知らせします。ぜひ、チェックしてみてください！

#### ★9月11日の給食振替について

先日、臨時休業の日がありましたが、使用する食材についてはキャンセルの処理や消費期限内に使用するよう調整し、廃棄食材はありませんでした。予定していた献立は10月21日に実施します！

## さかなのまち塩竈の「ふるさと給食」

今月は、ふるさと給食『サバのカレー揚げ』をご紹介します。カレー風味で、魚の苦手な方にも食べやすいレシピになっています。魚には血管をきれいにしたり、血液をさらさらにしたりするなど、体に良い成分がたくさん含まれています。  
《塩竈市学校給食栄養士会》

ぜひ、お試しください！

### さばのカレー揚げ

#### 材料(4人分)

- ・サバ切り身 4切れ
- ・おろし生姜 小さじ1
- ・濃口醤油 大さじ1
- ・カレー粉 大さじ1
- ☆片栗粉 大さじ2
- ☆揚げ油 適宜

#### 作り方

- ① おろし生姜・濃口醤油・カレー粉1/2量を混ぜ、サバをつけこんで下味をつける。
- ② 片栗粉と残りのカレー粉を合わせ、サバにまぶす。
- ③ 油で揚げる。

