

# 給食だより

今年もあつと言う間に、もう10月です。  
残すところ、今年度は110日を切っているそうですよ！（学校に通う日です。）  
今月は「くしろふるさと愛食月間」です。釧路おいしい食材マップを見ながら、管内でどんなものが生産されているのか、興味をもっていただければと思います。  
（食材マップファイルは、後程、みなさんに配られます。）

厚岸漁協さん・釧路太田農協さんから  
いただきました。ありがとうございました。

8月に厚岸漁協さんから、あつは昆布30kgと梶前昆布20kgをいただきました。

ありがとうございました。

## 昆布の栄養・働き

水溶性食物繊維「アルギン酸」「フコイタン」が多く含まれている。

アルギン酸は大腸の働きを活発にしてくれる。

塩分やコレステロールや腸内の有害物質が体外に排出される。

体内のリンパ球を活性化させ免疫を上げる。

胃の炎症や潰瘍の予防・修復をする働きや、がんの発生を抑える作用がある。

## うまみ成分「グルタミン酸」とは？

グルタミン酸により、おいしいと感じられます。また、塩分を抑えることができます。（減塩）

グルタミン酸は、胃にあるセンサーに作用して胃腸の働きを良くし過食を防ぐ作用がある。

## 色素成分「フコキサンチン」

脂肪の蓄積を抑える。

たまった体脂肪を燃やすたんぱく質の活性を上げる。

内臓脂肪に届いて、血糖値を下げる作用がある。

釧路太田農協さんから「あつけし極みるく65」・いも・かぼちゃ・バターを  
いただき、14日の給食に使います。農協さんありがとうございます。

「あつけし極みるく65」は厚岸町で搾乳された良質な生乳を63～65℃で30分の熱処理を行って殺菌されている牛乳です。時間が経つと乳脂肪が浮くのが特徴です。



## 食べていますか？ 朝ごはん



1日は24時間ですが、私たちの体の中にある「体内時計」はそれよりも長めに設定されているそうです。このため、朝日を浴びて、朝ごはんを食べることで、体内時計が調整されています。食事を抜いたり、夜遅くまで起きていたりすると、この体内時計が乱れてしまい、心や体にさまざまな不調が起こります。1日を元気に過ごすために、朝ごはんはとても大切です。

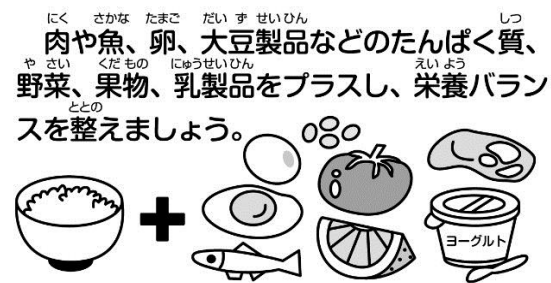
### 朝ごはんを食べることで…



### 朝ごはんを食べないと…



### 主食（ご飯、パンなど）のみで済ませている人は…



### まったく食べていない人は…





