給食センターだより

2026 年度　11 月号
士幌町学校給食センター

脂質について

　脂質は、１ｇあたり 9kcal のエネルギーを生み出す効率のよいエネルギー源です。また、体をつくっている細胞膜の原料になります。脂質は大切な栄養素のひとつですが、とりすぎると肥満を引き起こし、メタボリック症候群や動脈硬化などの原因になります。揚げ物やファストフード、カップ麺などの加工食品、アイスクリーム、生クリームなどは脂質を多く含みます。量と頻度を考えて食べるようにしましょう。





飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸

脂質を構成する要素である「脂肪酸」は、飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸に分けられます。

飽和脂肪酸　主に乳製品、肉などの動物性脂肪に含まれる。常温で固体のものが多い。

不飽和脂肪酸　主に植物油脂や魚介類に多く含まれる。常温で液体のものが多い。

※不飽和脂肪酸の中には、体内で合成することのできないものもあるため、適量摂取することは健康の保持増進において重要です。

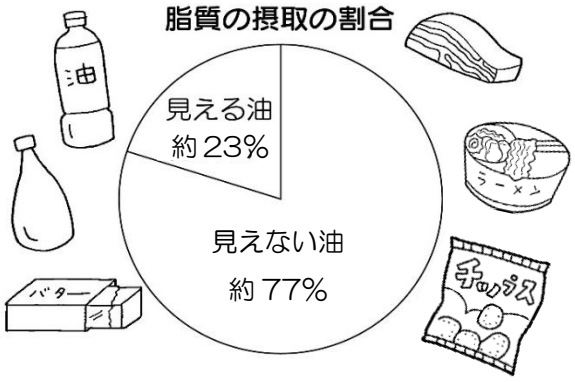
魚の油の秘密

　サバ、アジ、サンマ、カツオなどの青魚には EPA（エイコサペンタエン酸）と DHA（ドコサヘキサエン酸）という脂肪酸が多く含まれています。これらには、高血圧抑制作用、血栓の予防、血中中性脂肪の低下などがあり、生活習慣病予防に有効です。また、DHA は脳の発達に欠かせない成分です。



見える油と見えない油

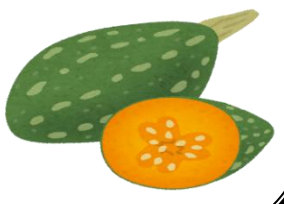
　「見える油」とは、植物油やバター、マーガリン、マヨネーズなど調理に使う油のことで、「見えない油」とは、肉、加工食品、お菓子など食品に含まれる油のことです。脂質の摂取量の約 77％を「見えない油」から摂取しています。気がつかずに多く食べているかもしれないので、気をつけましょう。



出典　厚生労働省「令和5年国民健康・栄養調査」より作成

【宿儺（すくな）かぼちゃをいただきました♪】

　町内の来原一敏様より宿儺（すくな）かぼちゃのご寄付をいただきました。宿儺かぼちゃは、岐阜県を主な産地とする細長いへちまのようなかぼちゃで、甘味が強いのが特徴といわれています。１つの重さが 2.5 ㎏ほどとずっしりサイズ。今回は 10 月 30 日にスイートパンプキンとして使わせていただきました。みなさんお味はいかがでしたか？貴重なかぼちゃをありがとうございました♫



【士幌町肉牛振興会様ありがとうございます！】

　今年も士幌町肉牛振興会様より無償提供としてしほろ牛をいただきます！！第一弾はビーフカレー！牛肉をふんだんに使った、うまみたっぷりのカレーです！！11 月 11 日に登場予定です。

　さらにこの日は士幌高校のヨーグルトを使ったフルーツヨーグルト和えも登場します。美味しい士幌がたくさん味わえる 11 月 11 日のメニューをお楽しみに♫♫

