



給食だより

2021. 10. 22 No.6
文責: 藤本

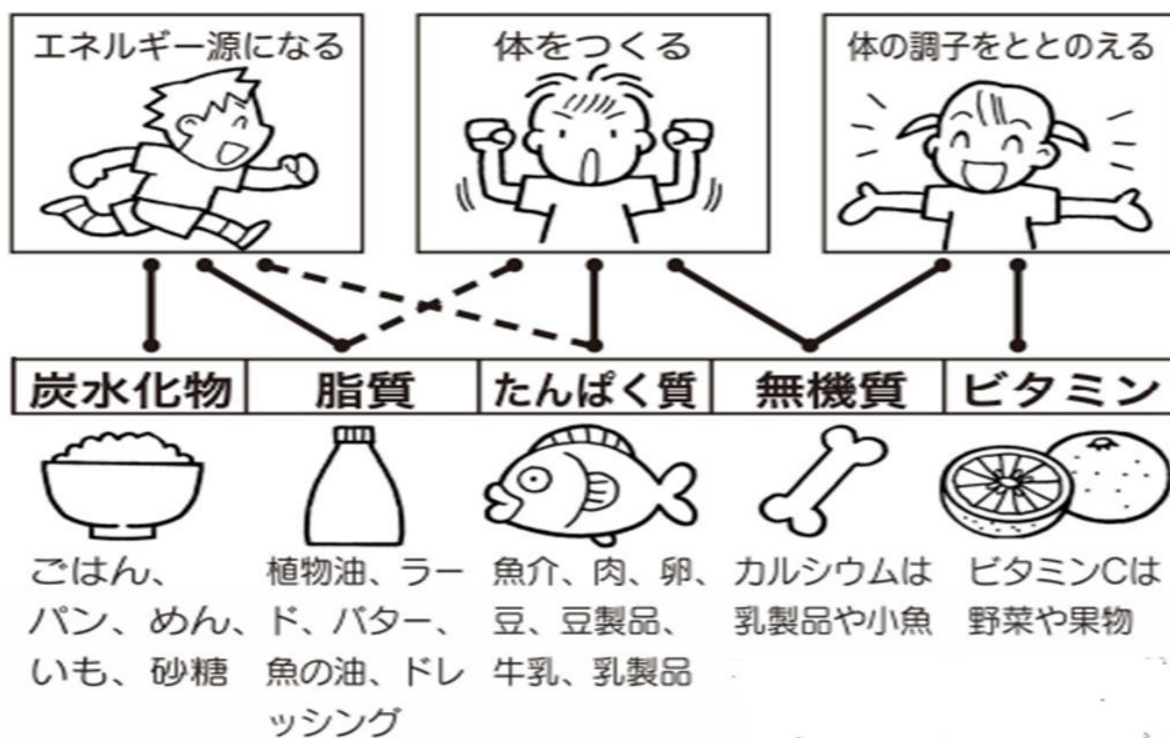
黒潮町立学校給食センター

10月に入り、朝夕と肌寒くなってきました。子どもたちにとっては勉強やスポーツなどに忙しい時期です。またこの季節は、「スポーツの秋」・「読書の秋」・「食欲の秋」と言われています。秋の旬の食材を取り入れ、栄養バランスの良い食事を心がけましょう！！

10月の給食目標は『**食べ物の栄養を知ろう**』です。



体の中のおもな働き
五大栄養素



食べ物は、炭水化物・脂質・たんぱく質・無機質(ミネラル)・ビタミンの五大栄養素を含んでいます。いろいろな食品を組み合わせることで必要な栄養を摂ることができます。バランスの良い食事をするように心がけましょう☆

成長期の子ども達に不足しがちな栄養素

成長期の子ども達にとって大切な栄養素であるカルシウムと鉄は、気を付けて食べないと必要な量を摂ることが難しいです。カルシウムは、骨や歯となって骨格を作ってくれる他、神経系、血液の凝固、筋肉の収縮など、重要なはたらきをしています。学校給食だけでは補うことができないので家庭でのご協力をよろしくお願い致します。



給食紹介①

10月6日(水) 入野小学校6年生が考えた献立

- きなこパン
- ぎゅうにゅう
- さつまいものシチュー
- かいそうサラダ
- にいたかなし



毎月町内の6年生が考えた献立を取り入れています。今月は入野小学校6年生が考えた献立でした。きな粉パンやさつまいものシチューなど地元で作られている食材や、旬の食材に重点を置きながら考えていきました。新高梨は、佐賀橘川の小谷果樹園さんのものを出させていただきました！

給食紹介②

10月13日(水) ふるさと応援献立

- ごはん
- カンパチの塩焼き
- 磯香和え
- じゃがいものみそ汁



先月は、「マダイ」が登場し、今月は「カンパチ」の登場です。高級魚であるカンパチに子どもたちも笑顔で食べていました。11月・12月も登場します。お楽しみに☆

給食紹介③

10月14日(木) 三浦小学校アンコール献立

- わかめごはん
- ささみのレモンフライ
- ピクルス
- とさじロー卵のスープ
- チョコクレープ



子どもたちがとても楽しみにしている「アンコール献立」。今月は、三浦小学校のアンコール献立でした。どのメニューもみんなが大好きなものばかりです☆ 来月のアンコール献立も楽しみですね。

給食紹介④

10月20日(水) 缶詰献立

- 防災ペペロンチーノ
- ミニごまパン
- ちくわサラダ
- バナナ



黒潮町缶詰製作所が作っている初登場の「カツオと筍のアーヒージョ」という缶詰を使用し、ペペロンチーノにしてみました！子どもたちからも、「イメージと違ったペペロンチーノ、おいしかった」「また食べたい！」などの声を聞くことができました☆

～ひとこと返信紹介～ いつもありがとうございます！

・いつもおいしい給食をありがとうございます。「豆腐とニラの卵とじ」がおいしかったのでレシピを教えてください。

・いつもお世話になります。給食の「磯香和え」がめっちゃおいしかったそうで良ければレシピを教えてくださいければ嬉しいです☆

作り方を教えて欲しい！という声にお応えします☆

豆腐とニラの卵とじ

●材料(4人分)●

豆腐……………120g
卵……………60g
ニラ……………60g
しめじ……………36g
干しいたけ……………0.4g
水……………72g
三温糖……………1.2g
薄口醤油……………6g
濃口醤油……………6g
みりん……………3.6g

●作り方●

- ①しいたけでだしをとる。
- ②鍋に①でとっただしとAの調味料を合わせて、豆腐、しめじを入れて煮立たせる。
- ③味を見て、卵を入れ、最後ニラを加えて仕上げる。



磯香和え

●材料(4人分)●

キャベツ……………100g
白菜……………130g
にんじん……………20g
味付け海苔……………5枚分

砂糖……………小さじ1
薄口醤油……………大さじ1
濃口醤油……………少々

●作り方●

- ①キャベツ・白菜(1cm幅)、にんじん(千切り)を切り、沸騰したお湯で色よく茹で、冷まして水けを絞る。
- ②のりは、はさみでカットするか、袋のままよくもんで混ぜやすくする。
- ③①と②をAの調味料で和える。

子どもたちからも食べやすいと人気のあるメニューの一つです♪



秋の旬の食材を食べましょう！

さんま



サンマは漢字で、「秋刀魚」と書きます。秋という漢字があるように、秋に旬を迎えます。DHAやEPAをたくさん含んでいます。近年、さんまの値段が高騰し、手に入りにくい魚になっていますが、今後も、年に1回は提供したいと思います。

さつまいも



秋の味覚の代表として親しまれているさつまいも。食物繊維とビタミンCが豊富に含まれています。さつまいもは、焼き芋や蒸し芋、その他いろいろな料理に使える食材ですね。たくさんいただきます！

さといも



カリウムが豊富で、イモ類の中で最も低カロリー。独特のぬめりは、脳細胞を活性化する働きがあります。

りんご



ペクチンを多く含み、疲労回復効果やカリウムを多く含んでいます。また、血糖値の正常化にも効果的で、肥満や糖尿病の予防に役立ちます。

その他にも、カボチャ・くりかき・さばなど♪秋にはおいしい食べ物がたくさんあります。実りの秋を楽しみましょう☆



問い合わせ先

- 黒潮町立大方学校給食センター (TEL 31-3201) 担当:宮地 藤本
- 黒潮町立佐賀学校給食センター (TEL 55-2166) 担当:松本 岡本

～お気軽にお問い合わせください～

お知らせ

10月分の給食費の振替日は、**11月1日(月)**です。

振込指定口座の残高確認をよろしくお願いいたします。

ひとこと返信

給食に関する疑問や質問、感想など、気軽にお寄せください。

学校 年 組 名前

