

10月給食だより

2023. 10.10 No.6
文責: 藤本

黒潮町立学校給食センター

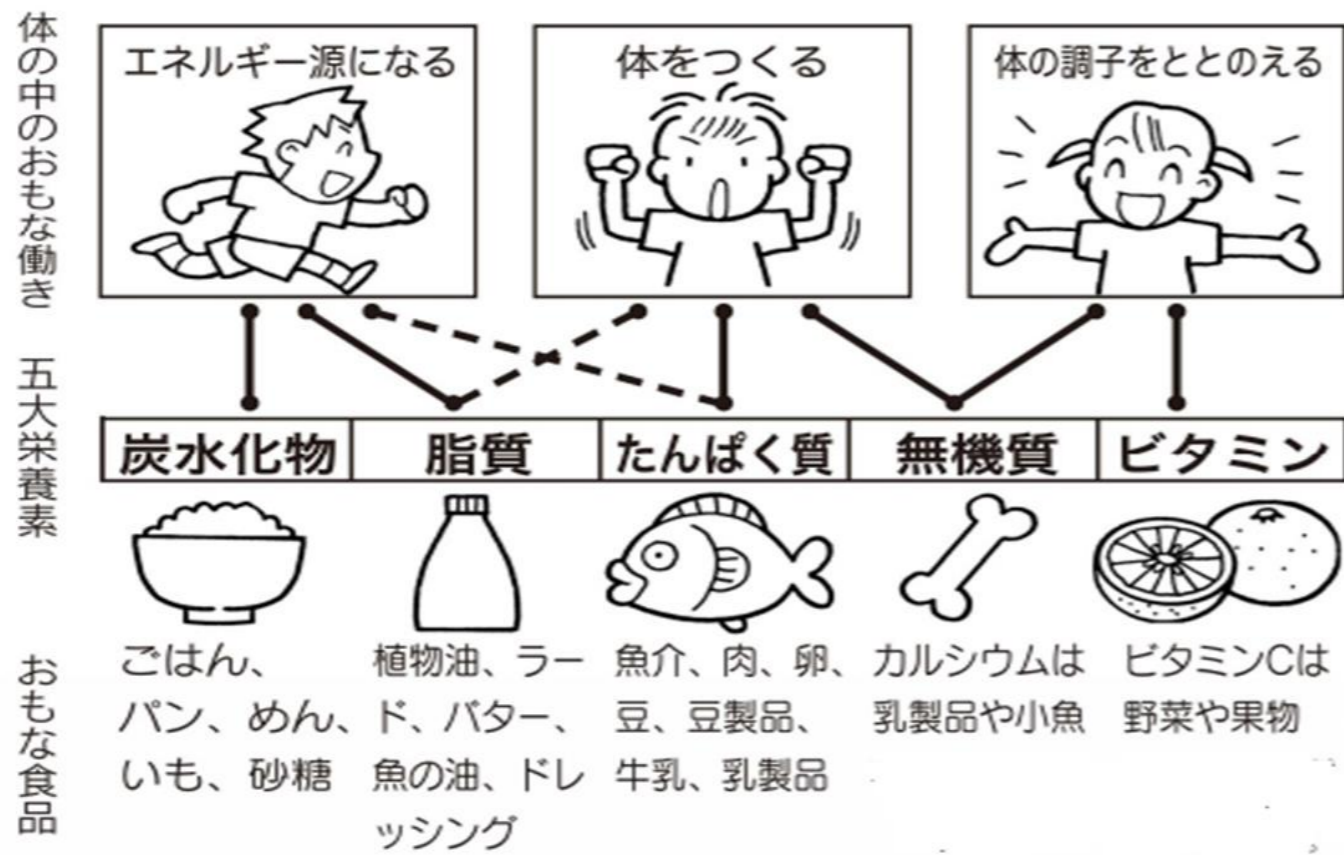
朝晩は涼しくなり、秋の気配が感じられるようになりましたね。季節の変わり目で昼と夜の寒暖差があり体調を崩しやすくなります。またこの季節は、「スポーツの秋」・「読書の秋」・「食欲の秋」と言われています。寒い冬を無事乗り越えられるよう、旬の食べ物から栄養バランスの良い食事を心がけましょう!!

10月の給食目標は「食べ物の栄養を知ろう」です。

不足しやすい「鉄」と「カルシウム」は積極的にとりましょう。
普段運動をしている人の中には、汗などで体外に排出される鉄やカルシウムなどのミネラルが不足することがあります。そのような場合にはこれらの栄養素を食事で積極的にとるように工夫しましょう!

カルシウムの多い食品	どちらも多い食品	鉄の多い食品
<p>乳製品、小魚、ひじき</p>	<p>大豆製品、緑黄色野菜</p>	<p>レバー、赤身の肉 あさり、赤身の魚</p>

食べものののはたらきは3つの色に分けられます! ☆9月7日 南郷小学校アンコール献立



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☆

- わかめごはん
- 牛乳
- ささみのレモンフライ
- ピクルス
- コンソメスープ
- ブルーベリークレープ



みなさんが楽しみにしているアンコール献立! 9月は南郷小学校でした。今月は三浦小学校のアンコール献立です☆お楽しみに!

- ごはん
- 牛乳
- ハンバーグ
- カラフルピーマンサラダ
- 土佐ジロー卵のスープ
- 手作りサイダーゼリー



毎月、6年生が考えた献立を出しています。9月は拳ノ川小学校5.6年生が考えた献立でした。工夫点として、野菜の中で苦手な人が多いピーマンを主菜やスープ、みんなが好きなデザートと組み合わせなどについて考えることで苦手な食べ物にも挑戦してほしい!という思いで立てたそうです。素晴らしいことですね。拳ノ川小学校5.6年生のみなさんありがとうございました!



☆給食レシピ紹介☆

レシピを紹介し、簡単に作ることができますのでぜひお試しください！
 今後もたくさんのひとこと返信をお待ちしております。

しいらの黄金揚げ



●材料(4人分)●

- しいらの切り身・・・1切れ50g程度
- 米粉・・・大さじ3
- 揚げ油・・・適量
- 砂糖・・・大さじ1
- 濃口しょうゆ・・・大さじ1
- みりん・・・大さじ1
- ごま・・・2g

●作り方●

- ①しいらは米粉をつけて160℃の油で揚げる。
- ②Aを鍋で沸かす。
- ③①を②に絡め、ごまをふりかけ出来上がり。



10月20日のメニューに出ます。

ささみのレモンフライ



●材料(4人分)●

- 鶏ささみ・・・350g
- 塩・・・小さじ1/4
- コショウ・・・少々
- 酒・・・小さじ1
- 片栗粉・・・適量
- 砂糖・・・大さじ2
- 薄口醤油・・・大さじ1
- レモン果汁・・・小さじ2
- パセリ・・・少々
- 揚げ油・・・適量

●作り方●

- ①ささみは食べやすい大きさに切る。
- ②①にAの調味料を加え、下味をつける。
- ③②に片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
- ④鍋にBの調味料を煮立たせ、③で揚げたささみを加え、よくからめる。
- ⑤みじん切りにしたパセリをふりかける。

食べ物を大切に思う心

「世界食糧デー(10月16日)」は国連が定めた世界共通の記念日です。世界中の人々が協力しあい、最も重要な基本的な人権のひとつである「食料への権利」を実現し、飢餓を解決することを目的に制定されました。安全で栄養のあるものを十分に食べることや、たくさんの人たちの手を経て届いた物をおいしくいただくことは、世界中どこに住んでいても誰にとっても大切です。毎日食べている給食時間を振り返ってみて今一度「食」について考えてみましょう！



下にチェックをいれてみましょう！

あなたの食事の栄養バランスは？

の数が少ない人は要注意!

<input type="checkbox"/> 好き嫌いをしないで食べている	<input type="checkbox"/> 毎食、野菜を食べている	<input type="checkbox"/> 牛乳やヨーグルトなどの乳製品を毎日食べている	<input type="checkbox"/> 肉料理ばかりでなく、魚料理も食べている	<input type="checkbox"/> ジュースやお菓子はとり過ぎないようにしている
---	--------------------------------------	---	--	---

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:中川 藤本
 - 黒潮町立佐賀学校給食センター (TEL 55-2166) 担当:松本 久保田
- ～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、**10月31日(火)**です。
 引落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