

10月 給食だより



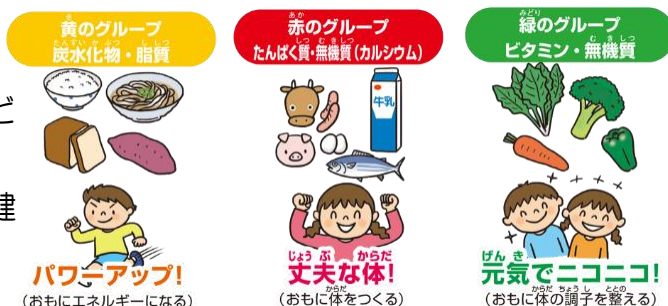
「早ね早おき朝ごはん」

運動シンボルマーク

少し暑さもやわらぎ、体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。今月は運動会もありますね。運動で力を発揮するには、食事と睡眠をしっかりとって、体調を整えることが大切です。日ごろから栄養バランスの良い食事を心がけ、健康な体づくりを目指しましょう。

健康な体をつくるための栄養

食べ物の栄養には様々なはたらきがあります。どの栄養素もまんべんなくとることができる、つまり、なんでも食べられると、栄養バランスが整い健康な体づくりにつながるという訳です。



食品ロス削減月間 ～学校給食での取り組み～

20～22日は、「食材を無駄なく使い切る」ことを意識した献立が登場します。

*20日 クルトン入りサラダ

廃棄されてしまう食パンのみみを使ってクルトンを作ります。

*21日 もったいないふりかけ

だしをとった後のかつおぶしでふりかけを作ります。

*22日 まるごとブロッコリーサラダ

ブロッコリーのくきの柔らかい部分もまるごと使います。

給食時間では、準備や片付けをてきぱきしてゆっくり食べる時間を作ったり、自分の食べられる量を知って盛り付けしてもらったり、苦手なものでも一口食べてみたり。ちょっとした意識ともしっかりとした精神で、食品ロスを減らせるとよいなと思います。



10月の献立より

- ・2日 世界の料理「ドイツ」
ドイツ人のソウルフード、カレーブルストを作ります。
- ・8日 日本の料理「長崎」
豚骨からじっくりだしをとったスープとたっぷりの海鮮が入ったちゃんぽんを作ります。
- ・16日 運動会応援献立
ピンチの時にふんばる力も、チャンスの際に発揮する力も、食べたものからつくられます。たんぱく質や鉄分たっぷりのごはん、皆さんを応援します。
- ・23日 十三夜献立
かぼちゃを使って黄色いお団子をつくりまします。モグモグ、しっかり噛みましょう！
- ・27日&29日 ブックメニュー
本にちなんだメニューが登場します、楽しみにしていてくださいね！



<給食の食材の主な産地(9月実績)>

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく	青森	キャベツ	群馬	ねぎ	静岡	ピーマン	茨城	みかん	和歌山
しょうが	茨城	こまつな	東京	にら	栃木	もやし	栃木	梨	長野
にんじん	北海道	しめじ	長野	さつまいも	茨城	とうがん	神奈川	ぶどう	山梨 長野
レタス	長野	えのき	長野	じゃがいも	北海道 長野	こんにゃく	群馬	鶏肉	岩手 鳥取
たまねぎ	北海道	セロリ	長野	だいこん	青森	米	宮城 岩手	豚肉	群馬 埼玉
はくさい	長野	きゅうり	群馬	いんげん	福島	鶏卵	青森	ちりめんじゃこ	兵庫 瀬戸内