

＊給食だより＊

栄養士 千葉祐美子



早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク



朝晩の涼しさが秋の訪れを感じさせてくれます。7月、9月の前半は、暑さが厳しく給食の食べ残しが目立ちましたが、涼しくなるにつれて食欲が戻ってきているようです。

秋といえば「実りの秋」です。野菜・果物・新米など、旬の食材がたくさん出回り始めました。自然の恵みに感謝して、旬の味覚をたくさんいただきましょう。



今月の献立より

- ・1日・25日はきのこメニューです。1日はつくねの入った具だくさん汁です。えのき・しめじ・椎茸を使います。25日は舞茸ご飯です。きのこは色々な種類を一緒に使うと、香りと味がでうま味が増します。
- ・10月10日は目の愛護デーです。ブルーベリー・大豆・緑黄色野菜など、目の健康や働きを良くする食材をたくさんとりいれました。
- ・12日・・・下味をつけた秋刀魚に片栗粉をまぶして油でカラッと揚げて、たれを絡めます。ご飯がすすむ味付けです。
- ・23日・・・国産のむき栗ともち米を一緒に炊きます。脂ののった秋鮭は、シンプルに塩焼きにします。芋煮は東北地方でこの時期食べられる行事料理です。里芋の入ったみそ味の煮物です。
- ・今月は3年生のリクエストメニューを取り入れています。
(メロンパン・マカロニグラタン・鶏のから揚げです。)
- ・今月の果物は、りんご・柿・梨・巨峰を予定しています。
- ・9月の原乳産地は千葉・群馬・北海道・岩手・秋田・宮城県でした。



学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします
今月の引き落とし日は10月10日です。

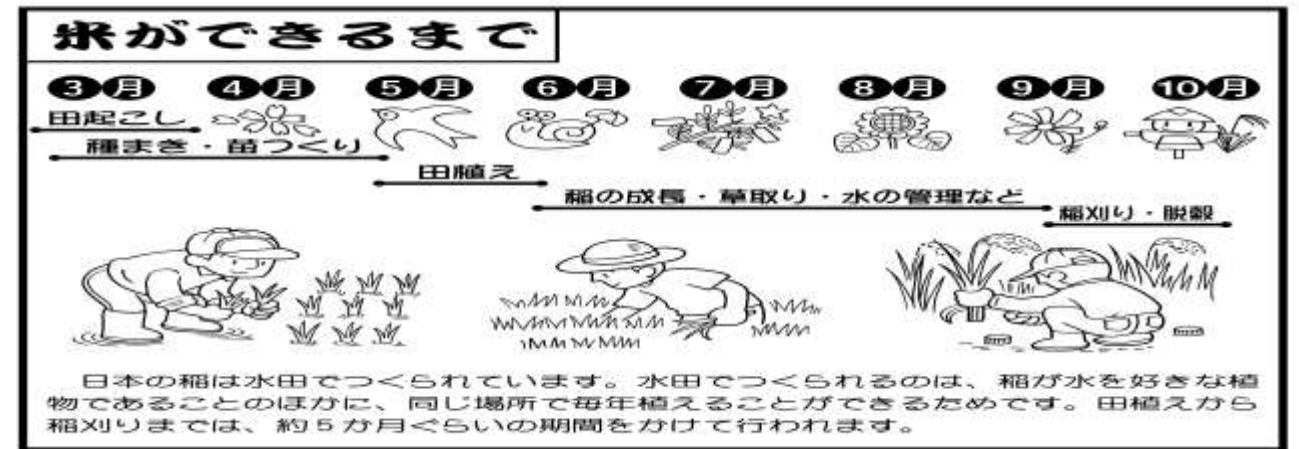
栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	A ugRE	B1 mg	B2 mg	Cmg	g	g
今月の平均	828	31.5	27.1	375	3.0	237	0.33	0.47	25	5.6	3.8
摂取基準	850	28	摂取エネルギー 全体 25~30%	420 470	4.0	210 210~610	0.6	0.6	33	7.5	3.0

・食材購入の都合により献立を変更する事があります。



日本人とお米について

秋は新米の季節です。今年もおいしいお米が食べられることに感謝し、お米の大切さを見直しましょう。



主食としての米



米は、日本人の主食として毎日の食事に欠かせない食べ物の1つです。日本は多くの食糧を輸入に頼っていますが、米はほぼ100%の自給率をほこっています。しかし、食の欧米化が進むにつれて米を食べる量は年々減ってきています。ご飯が主食の場合、肉・魚・卵や大豆製品、野菜など、様々な食品と組み合わせることができ、栄養バランスがよい＝健康的な食生活を送ることができます。日本が世界でも有数の長寿国となっている理由の1つともいえますね。

日本型食生活のすすめ



昔ながらの日本型の食事は、一汁三菜が基本です。一汁三菜とは、ご飯・汁物・おかず3種類で構成された献立です。多くの栄養素が交互に胃に入って混ざり合うことで、消化や吸収がよくなったり、余分な脂質や塩分を排出する効果も期待できます。給食でも、週に3回ご飯の献立を取り入れています。

副菜2種

野菜やきのこ、豆、芋、海藻などを取り入れて、ビタミン・ミネラル・食物繊維を補います。

主菜

肉や魚、卵を使った料理でたんぱく質を取り入れます。

ご飯

ご飯は太ると思われがちですが、糖質やたんぱく質・食物繊維を多く含み、腹もちが良いので、しっかり食べることで間食予防にもなります。

汁物

だしをかかせて薄味を心がけましょう。

