

10月 給食 だよ!

むかしの明学校給食センター
 荒川学校給食センター
 42-2211
 特別学校給食センター
 45-2888

スポーツの秋、芸術の秋、そして味覚の秋。過ごしやすい秋はさまざまな楽しみがあります。

自然の恵みに感謝し、今だけのおいしい秋の味覚を存分に味わいましょう。

大切にしたい もったいないの心

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることが出来る食品を捨ててしまう「食ロス」が問題となっており、2020（令和2）年度は約522万tと推計されています^{※1}。これは、世界の食料支援量（2020年で年間約420万t^{※2}）の1.2倍に相当し、日本人1人当たり、おにぎり1個分（約113g）の食べ物を毎日捨てていることとなります。



10月は国が定める「食ロス削減月間」、10月30日は「食ロス削減の日」です。また、10月16日は国連が定める「世界食料デー」です。「もったいない」の心を忘れず、未来に向けてできることから始めましょう。

※1：農林水産省及び環境省「令和2年度推計」
 ※2：国連WFPによる食料支援量

食品ロス削減 3つのコツ

<p>1</p> <p>液にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。</p>	<p>2</p> <p>家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。</p>	<p>3</p> <p>作った料理は早めに食べ切りましょう。</p>
-----------------------------------------------------	-----------------------------------------------------	-------------------------------------------

ごはんを食べよう!

そろそろ新米が目立つ時期となりました。お米は昔から日本人の食事には欠かせない大切な食べ物です。

ごはんのよいところ

- 自然によくかむ習慣がつく
- ゆっくり消化され、腹持ちがよい

ごはんの特徴はお米を粒のまま食べることです。お米は周りが硬い細胞壁で固まっています。粒なのでよくかまないとならず、よくかむ そのお米を粒のまま食べるごはんは、消化・吸収がとても緩やかです。



じつは太りにくい



どんな料理にもよく合う

ごはんは油や砂糖を使わず、水だけを使って炊きます。量の割にエネルギーは低く、ヘルシーな食べ物といえます。



ヘルシー

ごはんの隠れたよさは、どんな料理にもよく合うところ。いろいろなおかずを組み合わせられ、日本の食卓を豊かにしています。



和 洋 中

目の健康に ビタミンA を!

10月10日は「目の健康デー」です。10を象にすると、目と目の影に見えることから制定されました。目の健康に不可欠な「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えなくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会の多い現代に、意識してとりたい栄養素の一つです。



ビタミンAを多く含む食べ物



にんじん ほうれん草 かぼちゃ レバー ウナギ キンダラ

ビタミンAは油に溶けやすい「脂溶性ビタミン」なので、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。

10月 予定献立表

月	火	水	木	金																				
3	4	5	6	7																				
<ul style="list-style-type: none"> ごはん なめこのみそ汁 菜の花と豚肉のみそめしめ ひしこサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> バターロール ポトフ 白身魚フライ ほうれん草とコーンのサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 玉ねぎと豚のみそ汁 豚肉のしょうがめしめ レモンサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> うどん きつねもちうどん きつねもち 元氣サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん だめ煮汁 豚肉のくわ焼き きゅうりとわかめの酢の物 																				
<p>【西のわ夏の食材】</p> <p>※・じゃがいも・かぼちゃ・きゅうり・こまつな・だいこん・玉ねぎ・にんじん・はくさい・ピーマン・ほうれん草・しいたけ・さつまいも・干しいたけ・遠くろし</p>  <p>※天候不順等により、産地が変わる</p>	<ul style="list-style-type: none"> 1 レーズンパン コーンスープ 豚肉のレモンペーパー焼き ごぼうサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 12 ごはん 大豆の豆乳汁 たらごま焼肉焼き 五目さんびら 	<ul style="list-style-type: none"> 13 めん みそラーメン 白ねぎコロッケ 小松菜サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 14 ごはん きのこカレー コーンスロー りんご 																				
17	18	19	20	21																				
<ul style="list-style-type: none"> ごはん じゃがいものみそ汁 豚肉のパン粉焼き クイツァリめしめ 	<ul style="list-style-type: none"> スライスパン ミートボールスープ ラビオリのトマトソース煮 ハムサラダ イチゴモックスシャム 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 平汁 遠くろしめしめ かぼちゃサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> めん ミートスパゲティ 大根サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 大根のみそ汁 豚肉とさつまいもの甘辛煮 もやしカレーサラダ 																				
24	25	26	27	28																				
<ul style="list-style-type: none"> ごはん えのじのみそ汁 同じゃが くまわりめしめ 	<ul style="list-style-type: none"> コッペパン 豚のきのこシチュー チーズフォンデュとコロッケ スパゲティサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん とりごま汁 さばのみそ煮 入替シリアル 	<ul style="list-style-type: none"> めん 遠野菜ラーメン 野菜甘煮 ハリハリサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 沢庵焼 豚のバター炙り焼き ごぼう漬 																				
31	<p>【エネルギー表示の見方】</p> <p>【10月平均栄養価】</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>小低 520kcal</td> <td>24.9g</td> <td>20.0g</td> <td>2.3g</td> </tr> <tr> <td>小中 600kcal</td> <td>27.4g</td> <td>21.4g</td> <td>2.5g</td> </tr> <tr> <td>小高 674kcal</td> <td>29.7g</td> <td>22.7g</td> <td>2.8g</td> </tr> <tr> <td>中 762kcal</td> <td>33.7g</td> <td>25.5g</td> <td>3.3g</td> </tr> </tbody> </table> <p>●牛乳は毎日つきます。</p> <p>●日付に○がついている日は、スプーンまたはフォークがつきます。</p>				エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	小低 520kcal	24.9g	20.0g	2.3g	小中 600kcal	27.4g	21.4g	2.5g	小高 674kcal	29.7g	22.7g	2.8g	中 762kcal	33.7g	25.5g	3.3g
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量																					
小低 520kcal	24.9g	20.0g	2.3g																					
小中 600kcal	27.4g	21.4g	2.5g																					
小高 674kcal	29.7g	22.7g	2.8g																					
中 762kcal	33.7g	25.5g	3.3g																					