



むかわ町学校給食センター
鶴川学校給食センター
42-2211
穂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。

食べ物の栄養のはたらきを知ろう!

食べ物は体の中でのおもなはたらきによって、3つのグループに分けることができます。

3つのグループからバランスよく食べて元気に過ごしましょう。

黄のグループ
たんぱく質・炭水化物・脂質



パワーアップ!
(おもにエネルギーになる)

赤のグループ
たんぱく質・無機質(カルシウム)



丈夫な体!
(おもに体をつくる)

緑のグループ
ビタミン(A・C)



元気でニコニコ!
(おもに体の調子を整える)

※無機質は「ミネラル」ともいい、カルシウムのほかにも鉄やナトリウム(食塩)、マグネシウムなどいくつか種類があり、はたらきも異なります。カルシウムは丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素です。

目の健康にビタミンAを!

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に

見えることから制定されました。目の健康に関わる栄養素に「ビタミン

A」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」



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。

給食では、にんじんをほぼ毎日使っています！
様々な食べ物から、目の健康を守りましょう。



* 10月のむかわ町給食メニュー *

10月18日(金) *むかわ食育の日*

今年度も、食育の日給食にアイヌ料理が登場します！オハウはアイヌの人たちが食べていた臭だくさんの汁物で、冬の寒さの厳しい北海道で暮らすアイヌの人々の体を温めてくれた料理です。なかでも、鮭はアイヌの人にとって冬を越すために貴重な食材で、カムイチェフ(神の魚)と呼び、とても大切にしていました。

また、その日の野菜は、すべてむかわ町産を使用予定です。(大根、人参、長ねぎ、きゃべつ、きゅうりを使用予定)。※天候不順等で急きょ変更になる可能性もあります。

アイヌ料理と、むかわ町産の食材について学びながら、おいしく食べてください。



