

給食だより10月号

田村市学校給食センター

令和4年 9月 29日

電話 0247-67-1123

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。実りの秋、食欲の秋です。果物やさつまいも、鮭やさんま、米など秋には多くの食べ物が旬を迎えます。今月はスポーツの日があり、運動に関係する行事も多く行われます。スポーツを楽しめる元気な体を作るためにも、おいしい秋の食べ物で栄養バランスのととのった食事を心がけたいですね。



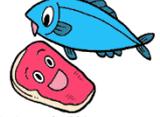
今月の食育目標

「バランスのよい食事をしよう」

基本の献立を 大★解★剖

主食・主菜・副菜・汁物をそろえるとバランスがよくなるのは、どうしてだろう？



<p>主食</p>  <p>米・パン・めんなどで、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。</p>	<p>主菜</p>  <p>魚介・肉・卵などで、たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるものになります。</p>	<p>副菜</p>  <p>野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子をととのえます。</p>	<p>汁物 (飲み物)</p>  <p>水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。</p>
--	--	---	---

もっと知りたい献立のポイント

- ①おかずのバランスは **肉や魚(主菜) 1** に対して **野菜 2** を目安に。
- ②野菜の量は両手に乗るくらい。
- ③色の濃い野菜、色のうすい野菜 根菜などを使っているどりよく。
- ④海藻、いも類、豆・豆製品・果物 なども取り入れる。
- ④酸味・うまみ・香りのある食べ物などを使って塩分は少なく。

実りの秋、食欲の秋です。地元でとれた季節の食べ物なども、ぜひ献立に取り入れましょう。季節の食べ物はビタミンが豊富で、その季節に必要な栄養素が多く含まれています。





10月10日は目の愛護デーです



10月10日は横にすると目の形に似ていることから、目の愛護デーとされています。疲れ目・目の乾燥などの予防には食事も大切です。

目は細菌などの感染を防ぐ粘膜の一部です。疲れ目は肩こりや頭痛の原因にもなります。食べ物の力を上手に使い、目の健康を守りましょう。

カロテン・ビタミンA
目やのどの粘膜を守り、
角膜や網膜の材料になる

ビタミンB群
疲れを回復させ、視
力の低下や目の充
血を防ぐ

タウリン
目の組織を活性化
させ、視力の衰えを
防ぐ

食べ物以外では…
・毎日外に出て2～3
時間日光に当たる
・同じ距離のものばかり
を見続けしない
・睡眠や休憩でしっかり
目を休める

なども大切です。



今月のCA&かむ食材&好評メニュー

給食センターでは、毎月18日は「CA&かむ献立」として、かみごたえのある食材や歯に良い食材を使った献立を提供します。また、給食で好評だったメニューを紹介し、ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

〔今月のいい歯の日の食材〕



ごぼう

ごぼうは春と秋に旬があり、田村市産のごぼうはちょうど今が旬です。

春のごぼうはアクが少なくサラダなどに向いていますが、秋のごぼうはうまみが多く煮物や炒め物、鍋物など様々な料理に向いています。

ごぼうのうまみは皮に近い部分に多いため、あまり厚く皮をむかないことがごぼうをおいしく食べるポイントです。

〔給食好評レシピ〕

手作りキッシュ

先日、給食に提供したところ好評をいただきました♪

材料（一人分）

ほうれん草 15g しめじ 15g ウインナー 12g
卵 25g（1/2個）ピザ用チーズ 5g
コンソメ 0.2g 牛乳 12g 生クリーム 5g
アルミカップ

作り方

- ① 材料を適当な大きさにカットします。
- ② ボールに全ての材料を合わせ、カップに入れます。
- ③ 190℃のオーブンで20分焼いたらできあがり。



10月においしい食べ物

出回り時期…10～3月

おいしい調理法…みそ汁、天ぷら、鍋物、和え物、焼き物など多数

効果…食物せんい、カリウム、ビタミンDが多く含まれます。

※ 水分が多いため生ならば2～3日を目安に食べきましょう。

冷凍や天日干しを行うと、独特のうまみや歯ごたえが生まれます。

きのこ

