

給食だより10月号

田村市学校給食センター

令和5年10月1日

電話 0247-67-1123

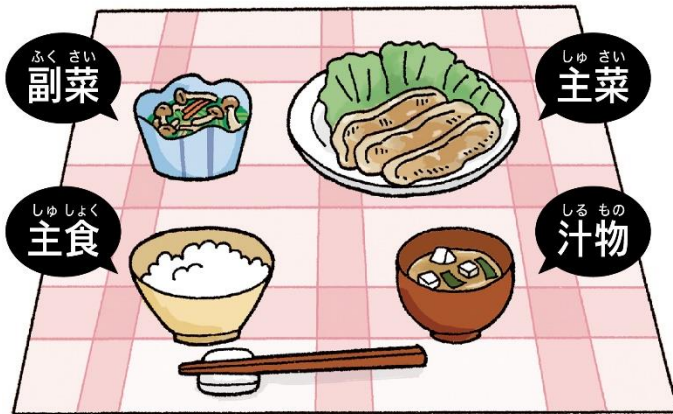
秋分の日も過ぎ、秋から冬へと切り替わっていく時期になりました。果物や米、栗など秋は多くの食べ物がおいしくなる季節です。また10月は晴れる日も多く、運動にも適しています。「バランスよく食べてしっかり動く」ことを目標に、運動と食事のバランスをとる習慣をつけたいですね。



今月の食育目標

「バランスのよい食事をしよう」

知っておきたい！ 献立の基本



献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。

- 主食 米、パン、めんなどから選ぶ。
- 主菜 魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。
- 副菜 野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。
- 汁物 みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。

ちょい足して 野菜をとろう

カップめん+野菜



ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えましょう。食べごたえがアップします。

さばのみそ煮の缶詰+野菜



缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。



1日のバランスは
朝3：昼4：夕3
くらいがいいね！

① 1食の量のバランスは

肉や魚(主菜) 1
野菜 2
ごはん 3

に対して
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ろどりをよく。

④ 海藻、いも類、豆・豆製品・果物 なども取り入れる。

⑤ 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。

～ 10月31日は給食費の口座振替日です。残高の確認をお願いします。～

給食に登場する田村市の食材

今月17日には『ふくしま旬の食材献立』を実施します。地元の食べ物を、たっぷり使用した献立になっています。「滝根の福うなぎ」や「都路のハム」、田村市産の野菜、豆腐、油揚げ、こんにゃく、みそなどを使用しています。この機会に、子どもたちにも地元の食べ物知ってもらいたいものです。また、11日の『目の愛護デー献立』には、「田村市産のブルーベリー」を使用したタルト手作りが登場しますよ。



いい歯の日食材・好評メニュー紹介

給食センターでは、毎月カルシウムが多い食材や良くかむメニューを取り入れた「CA&かむ献立」を実施しています。また、児童生徒のみなさんに好評な独自の料理もあります。簡単にですがご紹介させていただきます。ご家庭での献立作りなどにぜひご活用ください。

【今月のいい歯の日の食材】



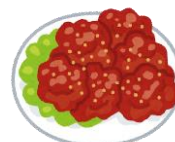
にんじん

にんじんは古くから日本で栽培されてきた濃赤色のものと、西洋から入ってきた橙色のものがあり、現在主流なのは、この2つが混ざったものです。濃赤色にはリコピンが多く含まれ、橙色にはカロテンが多く含まれています。

ごぼうと一緒にきんぴらにすると、色だけではなく、食感を楽しみながら食べることができます。

【田村市センター好評メニュー】

ヤンニョムチキン



材料（1人分）

鶏ささ身 澱粉付 50g 揚げ油 4g コチュジャン 0.2g
トマトチャップ 6g しょうゆ 3g みりん 5g
おろしにんにく 0.5g 三温糖 0.6g ごま油 1g
白いりごま 0.5g 水 4g

作り方

- ① 澱粉付のとりささ身を、175℃の揚げ油で6分揚げる。
- ② 調味料を加熱してたれを作る。
- ③ ①に②のたれをかけて、できあがり。



10月においしい食べ物

かぼちゃ

出回り時期…8～11月

おいしい調理法…煮物、みそ汁、天ぷら、菓子など多数

効果…カロテン、カリウム、ビタミンEが多く含まれます。

※ 切る前のかぼちゃは、風通しのよい室温で保管しましょう。

切る前にレンジで3～4分加熱すると切りやすくなります。

