

給食だより10月号

田村市学校給食センター

令和6年9月27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？



| | | | |
|---|---|--|--|
| 主食 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。 | 主菜 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。 | 副菜 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。 | 汁物 (飲み物) 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。 |
|---|---|--|--|

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ろどりよく。
- 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。

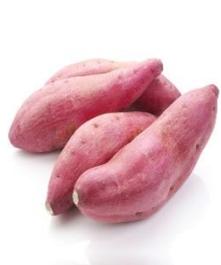
実りの秋、食欲の秋です。地元でとれた季節の食べ物なども、ぜひ献立に取り入れましょう。季節の食べ物はビタミンが豊富で、その季節に必要な栄養素が多く含まれています。



～ 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4日と17日には『福&たむ旬の食材献立』を実施します。福島県や田村市の食べ物を、たっぷり使用した献立になっています。「都路のウイナーや豚ロース肉」、「船引町のえごま」、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です。



今月のCA&かむ食材&好評メニュー

給食センターでは、「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ています。また、給食で好評だったメニューを紹介します。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】

ひじき



ひじきはカルシウムが豊富に入った食材です。歯や骨を丈夫にしてくれます。また、鉄分も多く貧血予防にも一役買っています。特に、たんぱく質やビタミンCと一緒に食べると鉄分の吸収が上がります。

煮物や混ぜご飯、サラダにしてもおいしく食べることができます。成長期の子どもたちにぴったりの食材です。ぜひ、ご家庭でも取り入れていきましょう。

【給食好評レシピ】

豚肉のじゅうねんやき

「福&たむ旬の食材献立」として今月の給食に提供します♪本来は漬け込みますが、給食センターではあとからタレをかけています。

材料（一人分）

豚肉ロース1枚 おろししょうが0.4g みそ4g
砂糖4g みりん2g 酒1g すりえごま2g
ねりごま 5.5g えごま油 少量

作り方

- 調味料を鍋に入れ、すりえごま、ねりごまを少しずつダマにならないように加えていく。ふつふつしたら火を止める。
- フライパンで豚肉を中火で両面焼きます。
- ②に①のタレをかけたら出来上がり。



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日を目安に食べきりましょう。

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

