



おおきな〜れ 10月

令和3年10月
佐久市学校給食南部センター
食育通信



10月の給食目標は、「偏食をせず何でも食べよう」です！

いろいろな食材や味を体験することは、栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達にもつながります。嫌いなものでも何年後かに食べられるようになることもあるので、食わず嫌いにならずに、少しずつでも食べる努力をしてみましょう。給食で苦手なものが出てきても、一口食べてみてください。味付けによっては、食べやすくなっているかもしれません。



給食(食事)を食べきろう！

◎食べると、どんないいことがあるの？

毎日の給食は、皆さんの成長に必要な栄養をバランスよくとれるよう、考えて作られています。残さず食べると、栄養がしっかりとれるだけでなく、いいことがたくさんあります。

<p>元気に大きく成長できる 体の成長に必要な栄養がとれるので、元気に運動や勉強、遊びをがんばることができます。</p>	<p>たくさんの味や食べ物に出会える！ はじめての料理や食材に出会い、味わう体験を通して、好き嫌いを減らされるようになっていきます。</p>	<p>給食作りに関わった人がよるこぼ 給食作りに関わる、生産者さん、お店屋さん、調理員さんなど、多くの方がよるこぼします。</p>
<p>すっきりする！ 食器がきれいにからっぽになると、気持ちがすっきりして、片付けも楽になります。</p>	<p>地球に優しくなれる 食べ物をムダなく食べることができれば、食べ物を捨てずに済みます。捨てられた食べ物を燃やすと二酸化炭素が発生し、地球環境に悪い影響をおよぼします。食べ物を残さず食べることで、地球に優しくなれます。</p>	

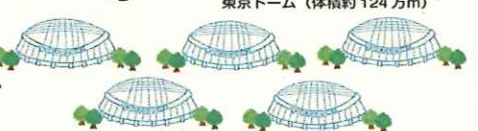
★どうしたら、給食を食べることができるでしょうか。食べきるための作戦を考えてみたいと思います。できそうな作戦に○をつけましょう。(いくつでも)

<p>自分に必要な量を盛りつけてもらう</p>	<p>準備を早くして食べる時間を長くする</p>	<p>好きな食べ物から先に食べる</p>
<p>苦手な食べ物から先に食べる</p>	<p>休み時間に体を動かしておなかをすかせる</p>	<p>食べることに集中してよく味わって食べる</p>
<p>給食作りに関わった人を思い浮かべる</p>	<p>いろいろな食べ物を好きになるように興味をもつ こんだてのねらいをしる</p>	

10月は**食品ロス削減月間**です。食品ロスとは「食べられるのに捨てられてしまう食べ物」のことです。日本では年間約612万トンが捨てられ、これは国民1人あたり、ご飯茶碗1杯分の食べ物を毎日捨てていることになるそうです。

世界では、食べ物の約3分の1が食べる前にむだになり、捨てられています。たくさんの食べ物を輸入しながら、むだにしています。一方で、十分な食料が生産されているのに、8億2000万人が飢えています。このままでは、環境の悪化を招き、地球規模の食糧危機にも対応できません。一人一人が真剣に考え、食べ方や生活の工夫をして、解決していかなければならない問題です。

一人一日平均1.1kg消費している
1年間の食品ロスは、約**612万**トン
＝東京ドーム約**5**はい分



～10月の献立からレシピ紹介～

苦手な野菜もおいしく食べられる料理 『きのこの香味サラダ』(4人分)

- | | | |
|-----------|-------------|------------|
| しめじ 40g | } しょうゆ 小さじ2 | |
| えのきたけ 60g | | サラダ油 小さじ1 |
| キャベツ 120g | | レモン汁 小さじ半分 |
| にんじん 15g | | おろしにんにく 1g |
| ロースハム 25g | | 黒こしょう 少々 |



(作り方)

- ①しめじは小房に分け、えのきは3cm幅に切って小房に分ける。キャベツは1cm幅、人参は千切り、ハムは短冊に切る。
- ②きのこ野菜はゆでて冷却する。
- ③調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作り、②のきのこ野菜とハムを和える。

③にんにくは極少量ですが加えると、レモン汁と共にアクセントのある味付けとなり、食が進みます。

信州ACE(エース)プロジェクト

- 🏃 Action (体を動かす)
- 🩺 Check (検診を受ける)
- 🍴 Eat (健康に食べる)

塩分をへらそう！
野菜をたくさん食べよう！
バランスよく食べよう！

長野県が展開する健康づくり県民運動です。秋になり、気候も穏やかですごしやすくなりました。家族で一緒に体を動かしたり、身体の状態を見つめ直したり、健康に食べるということについて見直して、とりくんでみてはいかがでしょうか。ACEプロジェクトのホームページや、わかりやすい動画も配信されていますので、家族で楽しく学んで、実践してみましょう。



ACEプロジェクトHP



エースでねらえ!あわせ健康長寿(動画編)

10月 予定献立表

今月の給食目標
「偏食をせず何でも食べよう！」

令和3年10月1日

佐久市学校給食南部センター



月	日	献立名		牛乳	赤の仲間 血や筋肉になる		みどりの仲間 体の調子を整える		黄色の仲間 熱や力の元になる		エネルギー(kcal)		たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	小学校 中学校
		主食 黄色の仲間	おかず (主菜・副菜・汁)		<1群> 魚 肉 卵 豆腐	<2群> 牛乳 小魚 海藻	<3群> 緑黄色野菜	<4群> その他の野菜 果物	<5群> 穀類 芋 砂糖	<6群> 油脂類	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)		
4	月	ごはん	☆牛丼の具 はりはりづけ とうふのすまし汁	長野県産牛肉			たまねぎ	しらたき、三温糖	米サラダ油	604	755	26.6	31.4	
5	火	こめこパン	ししやものフリッター きのこの香味サラダ マンハッタンクラムチャウダー	ロースハム			にんじん	しめじ、えのきだけ、キャベツ、レモン汁	米サラダ油	642	802	30.3	37.9	
6	水	ごはん	かつおのケチャップソース 野菜のごまずあえ にくじゃが	大豆、かつお			にんじん	キャベツ、きゅうり	米油(揚げ)	710	896	32.9	39.9	
7	木	コッペパン	鶏肉のマーメレードやき わかめと枝豆のサラダ さつまいものシチュー りんご(シナノピッコロ)	鶏肉			わかめ	マーメレード キャベツ、きゅうり、むき枝豆	ごま油	696	855	33.4	40.8	
11	月	ごはん	とりささみのレモン揚げ 青菜とチーズのおひたし かぼちゃのみそ汁	鶏ささみ			チーズ	レモン汁 小松菜、にんじん	米油(揚げ)	607	771	29.2	34.9	
12	火	アップルパン	ぶたにく、甘辛炒め ピーマンサラダ わかめと野菜のスープ	豚肉、みそ			ピーマン	たまねぎ、キャベツ、すりりんご	米サラダ油	658	808	28.3	33.7	
13	水	ごはん	さけのしおやき ごもくまめカレー風味 凍り豆腐のみそ汁	さけ				ごぼう	米サラダ油	615	778	33.7	40.8	
14	木	ソフトめん	にたまご 切干大根中華和え 安養寺みそラーメンスープ くだもの(ぶどう)	豚肉、大豆、豆腐、わかめ			わかめ	たまねぎ、コンシメジ、白菜、長ねぎ	米サラダ油、ごま油	636	765	26.9	30.7	
15	金	ごはん	こいのから揚げトナリス 寒天と野菜のごまずあえ 野菜のいなか汁	こい			寒天	たまねぎ きゅうり、しめじ、キャベツ	米油(揚げ)	620	781	25.1	30.4	
18	月	ごはん	おろしやきにく ごまあえ いものこ汁	豚肉			小松菜、にんじん	もやし	米サラダ油	643	812	31.9	38.7	
19	火	きなこあげパン (中込、佐久城山小)	にくだんご(ケチャップ味) もやしとコーンのサラダ キャベツのスープ (コパバントルズ、ツリム、泉、岸野、野沢小)	肉団子、ケチャップ味			わかめ	もやし、コーン、きゅうり	ごま油	760	910	26.2	31.4	
20	水	ごはん	厚揚げのピリ辛だれ じゃがいもの中華サラダ 中華風なめこスープ	生揚げ			ロースハム	キャベツ、きゅうり	米サラダ油、ごま油	601	772	24.2	29.8	
21	木	しょくパン	大豆と剣えびの揚げ煮 ツナたまごサラダ(サンド) キムチスープ	えび、大豆			ツナ、フレークたまご	きゅうり、キャベツ	米油(揚げ)	730	890	34.7	41.3	
22	金	ごはん	あじのみりんやき 切干大根の煮物 さつまいものみそ汁 くだもの(かき)	あじ			鶏肉、ちくわ	にんじん	米サラダ油	630	792	30.0	35.8	
25	月	ごはん	いわしの南蛮漬け わかめと糸寒天の和え物 とりごぼう汁	いわし			わかめ、糸寒天	にんじん	米油(揚げ)	601	761	25.9	31.6	
26	火	コッペパン	いかのカレーやき 大根とひじきのサラダ きのこのクリームスープ	いか			とりささみ	海藻、ミックス	米サラダ油	614	761	33.9	41.4	
27	水	ごはん	鶏肉の塩こうじやき 和風ダブルポテトサラダ 厚揚げのみそ汁	鶏肉			削り節	チーズ、煎粉、卵、のり	米サラダ油	634	790	28.6	34.1	
28	木	ソフトめん	ちくわのみもじ揚げ まめ小魚サラダ かきたまうどん汁	ちくわ			大豆、青大豆	お好みイワシ	米油(揚げ)	702	881	30.3	37.3	
29	金	ごはん	ボトキャブグラ(野菜入り) 福神漬けあえ パンブキンカレー くだもの(りんご)	福神漬野菜グラタン			豚肉	煎粉、卵乳	米サラダ油	668	869	23.3	29.0	

☆長野県産食材食べて応援献立
長野県で育った牛肉
を使って、牛丼を作り
ます。感謝してい
ただきましよう。

今月の佐久市産食材
りんご かぼちゃ
チンゲン菜 きゅうり
キャベツ 長ねぎ

今月も学校給食応援団より、
佐久市でとれる旬の食材をいた
だきます。佐久の恵みを味わいま
しょう。

11日(月) 目の愛護デー献立
目の健康
には、食べ
物からいろ
いろな栄養
素をバラ
ンとするこ
とが大切。目
によいビ
タミンA(カ
ロテン)を
意識して
緑黄色野菜
もたっぷり

秋においしい
魚を味わおう!

旬の味 ~ぶどう~
秋はぶどうのおいしい
季節。長野県は全国で
も上位の生産量です。

食育の日ごんたて
「びんびんキラリ食」
郷土食の佐久経(こい)を
味わおう!

旬の味 ~さといも、まいたけ~
東北地方の郷土料理、
いものこ汁を
作ります。

旬の味 ~きのこ~
秋にうれしい
なめこえのきを
使ったスープを作ります。

しょくパンに、
ツナたまごサラダを
はさんでたべて
ください。

旬の味 ~柿(かき)~
ビタミンCの
栄養価が高いのが
とくようです。

旬の味 ~鯛(いわし)~
脳の働きをよくし、血管の健康
を保つ栄養が含まれています。

11本の中からコラボ料理
『14ひきのあさごはん』
から『きのこのクリーム
スープ』を作ります。

29(金) 中込中学校
お楽しみ献立
ハロウィン
10月の秋の味覚をとりいれ考
えてくれました。お楽しみに!

今月の栄養価平均

栄養価	小学校 基準値	中学校 基準値	中学校 今月平均	小学校 今月平均
エネルギー(kcal)	650	830	811	650
たんぱく質(g)	13~	13~	13~	13~
脂質(g)	20%	20%	20%	20%
食塩相当量(g)	2.0~	2.3	2.5	2.9

★献立の材料を3つの食品群に分けて表示しています。バランスよい食事をとるためには3つの食品群(赤・緑・黄)そろえることが大切です。