



# 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！

### ◎食べきると、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。残さず食べきると、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、好き嫌いなく食べら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ぶ 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、多くの人があるよこぶです。</p>
<p>すっきりする！ 食器がきれいになったら、気持ちすっきりして、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、給食を食べきることができるでしょうか。食べきす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。

1年間の食品ロスは、約**612万トン**  
＝東京ドーム約**5**はい分  
東京ドーム(体積約124万m<sup>3</sup>)

### ～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。

①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！



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)

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。秋は過ごしやすくなりました。家族と一緒に体を動かしたり、身体の状態を見つめ直したり、健康に食べることにについて見直して、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。



# 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		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)	一ロコモ	
		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	小学生	中学生			
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	にんじん	切干大根きゅうり, キャベツ	上白糖	ごま油	米サラダ油	604	755	26.6	31.4	☆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。
5	火	こめこパン 	ししゃものフリッター 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	ししゃも, 青のり	にんじん	しめじ, えのきだけ, キャベツ, レモン汁	薄力粉, でんぷん	米油(揚げ油)	米サラダ油	642	802	30.3	37.9	佐久市産地域食材 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
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	上白糖	すりごま	米油(揚げ油)	710	896	32.9	39.9	
7	木	コッペパン 	鶏肉のマーマレードやき わかめと枝豆のサラダ さつまいものシチュー りんご(シナノビッコロ)	鶏肉	わかめ	にんじん	たまねぎ, しめじ, キャベツ, きゅうり, わき枝豆	さつまいも	バター	ごま油	696	855	33.4	40.8	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。
8	金	ごはん 	さばのみそ煮 ごぼうサラダ チンゲンサイのスープ	鶏肉	さば, みそ	にんじん	ごぼう, きゅうり, コーン	ごま油, いらごま			788	788	33.5	22.7	旬の味 ~ 鯖(さば) ~ 脂がのった鯖を、和食の定番の 「鯖のみそ煮」にします。セン ターでじっくり煮込みます。
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	小松菜, にんじん	もやし	でんぷん, 上白糖	米油(揚げ油)	607	771	29.2	34.9	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 ンよくとることが大切。目によ いビタミン(カロチン)を意識し て緑黄色野菜もしっかりと。	
12	火	アップルパン 	ぶたにく甘辛炒め ビーフンサラダ わかめと野菜のスープ	豚肉, みそ	ビーマン	にんじん	たまねぎ, キャベツ, すりりんご	三温糖, でんぷん	米サラダ油	658	806	28.3	33.7	秋においしい 魚を味わおう!	
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	鶏肉, 大豆, さつまいも	さけ	にんじん	ごぼう	ごま油	米サラダ油	615	778	33.7	14.7	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。	
14	木	ソフトめん 	にたまご 切干大根中華和え 安曇等みそラーメンスープ くだもの(ぶどう)	たまご	わかめ	にんじん	切干大根, きゅうり, キャベツ	三温糖	ごま油	米サラダ油, ごま油	636	765	26.9	30.7	食育の日こんだて 「びんびんキラリ食」 郷土食の佐久鯉(こい)を 味わおう!
15	金	ごはん 	こいのから揚げマトリ 寒天と野菜のごますりあえ 野菜のいなか汁	鶏肉	鶏揚げ	にんじん	たまねぎ	でんぷん	米油(揚げ油)	620	781	25.1	30.4	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。	
18	月	ごはん 	おろしやきにく ごまあえ いものこ汁	豚肉	豚肉	小松菜, にんじん	もやし	三温糖	すりごま	米サラダ油	643	812	31.9	38.7	旬の味 ~ きのこ ~ 秋においしい なめこえのきを 使ったスープを作ります。
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	かまぼこ, たまご	にんじん, チンゲン菜	たまねぎ, えのきだけ, ねこたけ, こたけ, こまねぎ	三温糖	米サラダ油, ごま油	601	772	24.2	29.8	日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。
21	木	しょくパン 	大豆と刻えびの揚げ煮 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	豚肉, あさり, 豆腐	にんじん, たら	きゅうり, キャベツ	でんぷん, 三温糖	米油(揚げ油)	730	890	34.7	41.3	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!
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	切干大根	三温糖	米サラダ油	630	792	30.0	35.8	旬の味 ~ 柿(かき) ~ ビタミンCの 栄養価が高いのが とくちょうです。	
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	きゅうり, キャベツ	でんぷん, 上白糖	米油(揚げ油)	601	761	25.9	31.6	旬の味 ~ 鯖(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。	
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	にんじん	大根, きゅうり, レモン汁	米サラダ油	614	761	33.9	41.4	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!	
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, 脱脂粉乳, 青のり	にんじん	きゅうり, キャベツ	さつまいも, じゃがいも	マヨネーズ	634	790	28.6	34.1	今月の栄養価平均
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	青のり	にんじん		でんぷん	米油(揚げ油)	702	891	30.3	37.3	今月の栄養価平均	
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)	5種国産野菜グラタン	豚肉	脱脂粉乳	にんじん, かぼちゃ	たまねぎ, しめじ, マッシュルーム, すりりんご	米サラダ油	23.3	29.0	19.5	2.6	今月の栄養価平均	

★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。