

10月給食だより



令和4年度

三股町立学校給食センター

秋は、読書の秋やスポーツの秋と、運動や勉強に取り組むのに良い季節ですね。また、おいしい食べ物がたくさん収穫される季節なので実りの秋、食欲の秋などという言葉もあります。栄養バランスを考えながら食事をしっかりと、いろいろな秋を楽しみましょう。



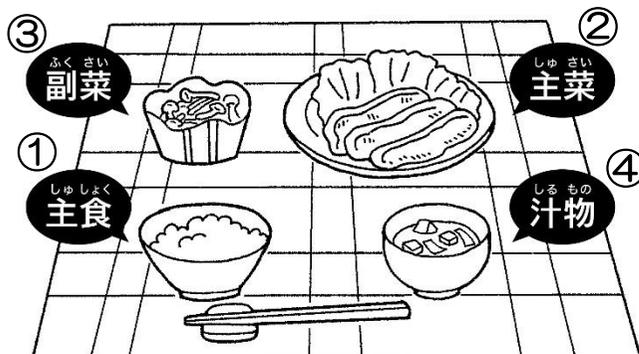
知っておきたい！献立の基本



献立を考える時は、まず主食を決めて次におかず(主菜・副菜)、最後に汁物などを決めます。

献立の栄養バランスが良いかどうかを確認するためには、料理に使われている食品を3つの食品のグループに分けてみます。

3つの食品グループのそれぞれから食品が選ばれていると、栄養バランスが良い献立で、足りない場合は献立を見直してみましょう。



- ① 主食：米、パン、めんなど
- ② 主菜：魚、肉、卵、豆・豆製品など
- ③ 副菜：野菜、いも類、海藻、乳製品、果物など
- ④ 汁物：みそ汁、スープなど

3つの食品のグループ

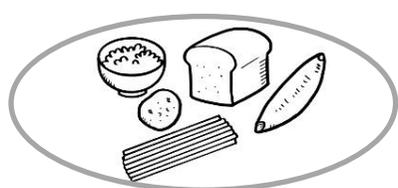
主に体をつくるもとになる食品(赤)

主菜となるものが多い
(魚、肉、卵など)



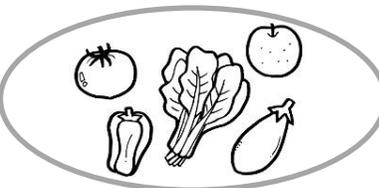
主にエネルギーのもとになる食品(黄)

主食となるものが多い
(米、パン、麺、いもなど)



主に体の調子を整える食品(緑)

副菜となるものが多い
(野菜、果物、きのこなど)



献立表をみてみよう！

給食の献立表をみると、給食では、3つの食品のグループからバランス良く食品を食べることができるように献立を考えています。

曜日	主食	こんだて	血や肉をつくるもの 【赤の食品】	カや熱になるもの 【黄の食品】	体の調子を整えるもの 【緑の食品】	調味料	熱量 kcal	蛋白質 g	その他
9月	ごはん(皿) スプーン	チキンカレー(大) カラフルサラダ(小)	とろろ	サラダ油、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、リンゴピューレ	にんにく、オリーブオイル、カレー粉、しょうゆ、しょうが、しょうゆ、しょうゆ	644	22.0	↑ 地産地消 ↑
10月	ごはん(皿) はし	マロニースープ(大) はるまき(小)	ベーコン	マロニー	たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきた	チキンスープ、中華スープストック、しょうゆ、塩、こしょう、レモン汁	638	20.2	
火	ごはん(小) はし	もやしレモンあえ(小)	ぶた肉	はるまき、でんふん、ごま油、さとう、こめ、粉あめ、あげ油	にんじん、たまねぎ、キャベツ、しょうが、もやし	しょうゆ、しょうゆ	755	23.6	
11月	ごはん(小) はし	すきやき(大)	ぎゅう肉、あつあげ	サラダ油、さとう	たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、しいたけ、はくさい、えのきたけ、白ねぎ	酒、しょうゆ、酢	601	23.9	
水		くまわめのすのもの(皿)	くまわめ、とりさき	さとう、ごま	もやし、きゅうり		733	28.5	

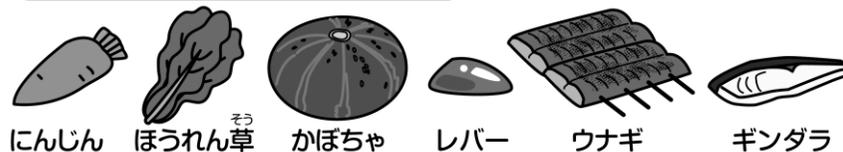
目の健康にビタミンAを！

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会の多い現代に、意識してとりたい栄養素の一つです。



ビタミンAは油に溶けやすい「脂溶性ビタミン」なので、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。

ビタミンAを多く含む食べ物



にんじん ほうれん草 かぼちゃ レバー ウナギ ギンダラ

大切にしたいもったいないの心

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2020(令和2)年度は約522万tと推計されています※1。



これは、世界の食料支援量(2020年で年間約420万t※2)の1.2倍に相当し、日本人1人当たり、おにぎり1個分(約113g)の食べ物を毎日捨てていることになります。10月が国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。また、10月16日は国連が定める「世界食料デー」です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。

食品ロス削減3つのコツ

※1：農林水産省及び環境省「令和2年度推計」
※2：国連 WFP による食料支援量

1 買い過ぎない

家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。

2 作り過ぎない

家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。

3 食べ残さない

作った料理は早めに食べ切りましょう。