

# 給食だより



令和2年10月  
学校

10月の目標  
好き嫌いをなく  
何でも食べよう

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期です。そして、味覚の秋といわれるように、さつまいもや栗、きのこ類等、今が旬の食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

## 感染症に負けない 体をつくろう

### 栄養バランスの偏りのない食事をしましょう

#### なぜ栄養バランスのよい食事が大切なの？

食べ物にはいろいろな栄養素が含まれ、それぞれ含まれる栄養素の種類や量が異なります。また、わたしたちの体はわたしたちが食べたものからつくられています。そのため、丈夫な体をつくるためには、いろいろな種類の食べ物を組み合わせて、栄養素をバランスよくとれる食事をすることが大切になります。



#### 栄養バランスのよい食事にするためには？

食べ物は、体の中でのおもな働きによって、3つのグループに分けられます。この3つのグループから、偏りのないように食べ物を選んで組み合わせると、栄養バランスのよい食事がとれるようになります。普段の食事で不足しがちな食品グループがないか、確認してみましょう。

おもにエネルギーになる	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える
ごはん、パン、めん類 等 油脂 等	肉、魚、卵、豆、豆製品 等 牛乳、乳製品、小魚、海藻 等	野菜、果物、きのこ 等

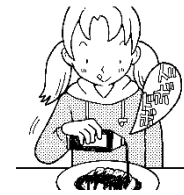
## ごはんて 栄養バランスをアップ!!

ごはんの主成分は、体や脳のエネルギーとなる炭水化物です。また、ごはんは良質なたんぱく質や脂質、亜鉛、ビタミンB1等を含んでいます。ごはんは味が淡白なため、いろいろな料理に合います。ごはんを中心に、和食、洋食、中華等のバラエティに富んだ食事を楽しみましょう。



## 塩分のとりすぎに気をつけましょう

毎日の食事で自分でも気がつかないうちに塩分をとりすぎていることがあります。例えば、しょうゆやソース等の調味料をたくさんかけてしまったり、濃い味つけの食べ物が好きで頻りに食べていたりしていませんか？塩分のとりすぎは生活習慣病を招くことに繋がります。普段から塩分のとり方に注意して食事をするようにしましょう。



## 10月10日は「魚の日」です！

ひたちなか市は、季節ごとにさまざまな魚介類が水揚げされているお魚のまちです。平成28年4月1日に「魚食の普及推進に関する条例」を制定し、毎月10日は「魚食普及推進日」、毎年10月10日は「魚(とと)の日」としています。

10月の給食には、那珂湊漁業協同組合女性部の方々がつくる「にこちゃんフライ」というエイのフライが登場します。お楽しみに！

エイの鼻と口に当たる部分が笑った顔に見えることから「にこちゃん」と名付けられました！

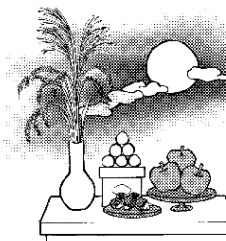


▲にこちゃんPRマーク

※給食用のにこちゃんフライは、アレルギー対応として原材料に卵、乳製品(チーズ)不使用のものを製造していただいています。直売所やイベント等で販売されているにこちゃんフライには卵・乳が含まれますので、ご注意ください。

## 食育歳時記 月見

月見は、中秋の名月(十五夜・旧暦の8月15日)と後の名月(十三夜・旧暦の9月13日)に行われます。江戸時代の後期頃から、月見には月見だんごを供えるようになりました。それ以前には、十五夜には芋を、十三夜には栗や豆を供えていたことから、十五夜を「芋名月」、十三夜を「栗名月」「豆名月」ともいいます。この時期は、空気が澄んでいて月がとても鮮やかに見えます。秋の恵みに感謝し、きれいな月を眺めてみましょう。



\*2020年の十五夜は10/1(木)、十三夜は10/29(木)です。10月の給食には、白玉だんごを使った「月見汁」が登場します。