

給食だより



令和元年10月 学校

10月の目標

好き嫌いをなく
何でも食べよう

スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋と何をするにも良い季節となりました。

また、実りの秋を迎え、給食でも秋の食材が盛りだくさんに登場します。自然の贈り物、秋の味覚を楽しみましょう。



なぜ好き嫌いしてはいけないの？



私たちは食べることによって、体をつくり、活動するためのエネルギーを得ています。嫌いだからといって食べ物を残したり、好きなものだけをたくさん食べたりしていると、栄養のバランスが偏り、体調不良や様々な病気を引き起こす原因となります。丈夫で健康な体をつくるためには、栄養バランスを考えて、いろいろな食品を食べることが大切です。

偏食・好き嫌い克服する

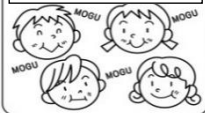
ポイント☆



①まずは一口食べてみよう



②みんなと一緒に食べよう



③自分で野菜を育てたり、料理を作ったりしてみよう



④旬のものを食べよう

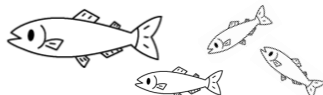


⑤お腹をすかせてから食べよう



秋は多くの食べ物が旬を迎えます。新米や野菜、脂ののったさんまなど、この時期ならではの味わいです。気候も良くおいしい物がたくさん出回るこの時期に、いろいろな食べものに挑戦してみましょう！

◆10月10日は「とと(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「とと(魚)の日」としています。

10月の給食では、ひたちなか市で水揚げされた「エイ」をフライにした※「にこちゃんフライ」が登場します。お楽しみに☆

※エイの鼻と口にあたる部分が笑っている顔に見えることから、「にこちゃんフライ」と呼んでいます。

◆旬の味覚を味わおう

秋の味覚の代表と言える、「きのこ類」の多くは、人工的に栽培されているので1年中店頭に並んでいますが、天然のきのこがとれるのは、梅雨の時期と気温が低下する秋だけです。

他には、さつまいもやさといもなどのいも類、ごぼうやれんこんなどの根菜類が旬です。10月の給食にもたくさんの旬の食べものを取り入れていますので、秋の香りや味を楽しみながら食べてくださいね。

秋が旬の食べもの



さつまいも



さといも



きのこ類



かぼちゃ



なす



れんこん



ごぼう

☆ベルギー料理が登場します☆

ひたちなか市は、東京オリンピック・パラリンピックに出場するベルギー代表チームの事前キャンプ地となっています。今年は、陸上や女子バスケットボールチームが事前キャンプを行いました。ベルギー王国をもっと知ってもらおう取り組みの一環として、ベルギーの郷土料理を給食で提供します☆

＜献立＞

★レーズン黒パン ★牛乳 ★ワートルソーイ ★ベルギーサラダ ★ベルギーチョコプリン

※ ベルギーチョコプリンは、ベルギーチーム受入協議会からの補助により提供します。
(卵・乳アレルギー対応児童生徒には、アップルゼリーを提供)

今月のお魚レシピ

さんまのピリ辛ソース

材料(一人分)

さんま開き切り身	30g
片栗粉	少々
揚げ油	適量
長ねぎ	5g
根生姜	0.3g
にんにく	0.3g
白みそ	2g
しょうゆ	1.5g
豆板醤	0.08g
本みりん	2g
三温糖	1g

〇作り方

- ①さんまに片栗粉をつけて油で揚げる。
- ②長ねぎ、根生姜、にんにくはみじん切りにする。
- ③小鍋に長ねぎ、根生姜、にんにく、しょうゆと同量の水、その他の調味料を合わせて加熱する。
- ④揚げたさんまに③のソースをかける。



秋が旬のさんまは、「薬の魚」と呼ばれるほど、ビタミンやカルシウム、鉄分など体に必要な栄養素がたくさん含まれています。また、さんまに含まれている脂質には、脳の働きをよくしてくれる「DHA」や血液をサラサラにしてくれる「EPA」が含まれています。脂ののった旬のおいしいさんまを積極的に食べるようにしましょう。