eay noi

令和6年10月

学校

10月の目標 好き嫌いなく 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。

を考えた食事の選び方とは

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。

選び方の基本

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。

👉 主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。



牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。





ക്കു

副菜(主に体の調子を整

中心としたおかずや汁物

えるもとになる食品)

きのこ、海藻、いも類を

P 1 6

コンビニで買う場

コンビニなどで買う場合でも、好きなも のばかりの食事にならないように、栄養バ ランスも意識して選ぶようにしましょう。









◆ 1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わさったものもありま す。足りないものを追加するようにしましょう。





中華めん (主食) ハム+卵 (主要) きゅうり・トマト (剧業)





とと 10月10日は「魚の日」です!

市では、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。学校給食でも、魚料理を積極的に取り入れ、子ども たちへ地域の魅力や魚料理のおいしさをPRしています。市のHPに、学 校給食で人気のある水産物を使った料理のレシピ集を掲載しています ので、ぜひご覧ください。

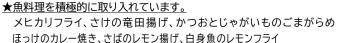








10月の給食について



- ★秋の味覚を積極的に取り入れています。 さつまいも、しいたけ、エリンギ、しめじ、さけ、かつお など
- ★ハロウィン(収穫祭)にちなんだ料理を取り入れています。 ハロウィンハンバーグ、かぼちゃのババロア
- ★ひたちなか市誕生30周年記念献立を提供します。
 - ・湊の贅沢たこめし(ひたちなか市産 米,たこ※) ※ひたちなか市はたこの加工量全国有数のまち!

市内の那珂湊水産加工団地では、日本国内を含め、アフリカ北西部等の海外 で水揚げされたたこを使用して、蒸しだこ等の製品を多く生産しています。

- ·牛乳 (茨城県産 牛乳)
- ・常磐沖のメヒカリフライ(ひたちなか市産 メヒカリ)
- ・さつまいものスタミナサラダ (ひたちなか市産 小松菜、さつまいも)
- ・お祝いゼリー(国営ひたち海浜公園のネモフィラをイメージしたソーダ味のゼリー)





かつおとじゃがいものごまがらめ

<1 人当たり> エネルギー 192kcal 食塩相当量 O.4g

【材料】(4人分)

- ・生がつお 160g ・じゃがいも 160g
- 片栗粉 小さじ4
- ・サラダ油 適量 (揚げ用)
- しょうが 4 g 砂糖 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ 1/2 ՛ • 酒 大さじ 1/2 みりん 小さじ1弱
 - 7K 大さじ1 ・白すりごま 小さじ4

<作り方>

- ① じゃがいもは皮をむき 1.5 c mの角切 りにし、しょうがはみじん切りにする。
- ② 生がつおを食べやすい大きさに切 り、片栗粉をまぶす。
- ③ ①のじゃがいもと②のかつおをそれ ぞれ油で揚げる。
- ♠を合わせて加熱し、タレを作る。
- 揚げたじゃがいもとかつおに、④の タレとすりごまをからめる

かつおをカリっと香ばしく揚げて、ごまやしょうがの風味をき かせたタレをからめることで、少ない塩分でもおいしく感じら れるように仕上げました。魚が苦手な方にもおすすめです。