

給食だより 10月

令和元年10月1日
港区立青山中学校
校長 中田和直

いよいよ季節は秋になり、涼しく過ごしやすくなりました。スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、食欲の秋などと言われるように、なにをするにも心地の良い季節ですね。実際に9月から11月にかけては旬を迎える食品がたくさんあります。秋鮭やさんま、きのこやカボチャ、フルーツでは梨・ぶどう・りんごなど旬の食材は特に栄養価が高く味もおいしいので給食にもたくさん取り入れています。食事をしっかりと食べて、いろいろな秋を満喫しましょう！

栄養バランスのとれた食事を目指そう！

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。また、生きるためのエネルギーも食べたものからとり入れています。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。丈夫な体をつくるためにも、元気な毎日を送るためにも、いろいろな種類の食べ物を組み合わせて、栄養をバランスよくとれる食事をするのが大切です。



栄養バランスのよい食事をするには

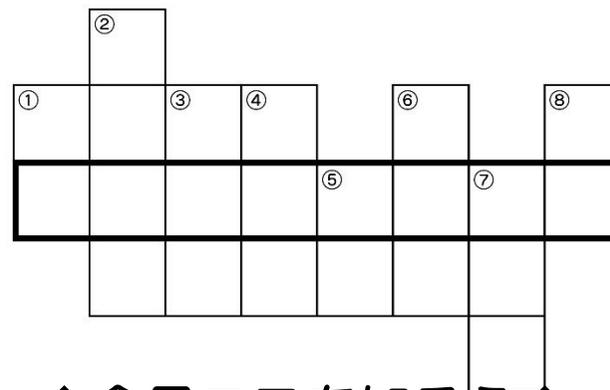
食べ物は、体の中での働きによって、3つの食品のグループや6つの基礎食品群にわけることができます。このグループからいろいろな食べ物を選んで組み合わせると、栄養バランスのよい食事することができます。



【食の秋】給食の栄養素

食べ物パズル

ヒントを見て①から⑧に縦に言葉を入れてね。
太枠の中に入る言葉は何？



【ヒント】

- ①しゃりしゃりした歯ごたえの果物。ありの実。
- ②香辛料。吸うとくしゃみが出ることもあるよ。
- ③さけの卵。
- ④にわたりのひなに形が似ている〇〇〇豆。
- ⑤イガに包まれている秋の果実。
- ⑥しいたけ、しめじ、えのきなどのこと。
- ⑦マヨネーズの材料は酢・卵・〇〇〇。
- ⑧秋の果物。干したのもおいしいよ。

◆食品ロスを知ろう◆

まだ食べられるのに捨てられてしまう食物を「食品ロス」といいます。世界全体の食糧援助の量は約380万トン、日本の食品ロスはこれを大きく上回る約643万トンでした。2019年5月には食品ロスの削減を目指す「食品ロス削減推進法(食品ロスの削減の推進に関する法律)」が公布されました。大切な食べ物をむだにしないために、わたしたちにできることを考えてみましょう。



18日(金) 開校記念日献立

21日(月)が青山中学校の開校記念日です。今年で創立72年になります。今回の開校記念日献立は主食：赤飯、主菜：ブリの照り焼き、副菜：小松菜とキャベツのおひたしゆず風味・厚揚げのゴマだれがけ・紅葉麩のすまし汁、デザート：種なし巨峰です。季節を感じる食材をたくさん使用して秋らしくも豪華でおめでたい献立を考えてみました。ブリなどの食材も普段よりも良いものをお願いしていますので、それぞれよく味わって食べましょう。

30日(水) 福島県の献立

福島県の郷土料理である味噌かんぷら、こづゆを給食で再現します。味噌かんぷらの「かんぷら」とは何かというと、福島の方言でかんぷらはじゃがいもを指します。じゃがいもを多めの油で炒めたり揚げたりしたあとに砂糖と味噌で味つける料理です。また、こづゆはその昔、福島は交通の便が良くなかったために祝いの席の場において、鯛や海老など新鮮な料理が入手しづらかったので乾物を使用して作ることでおいしい椀物として現代まで伝わってきました。干し貝柱で出汁を取り、椎茸・きくらげ・豆麩・しらたき・人参・ネギ・大根・里芋・小松菜などが入っています。具沢山でおいしい汁物です。