

給食だより 10月号

秋風が吹き、外で体を動かすには気持ちのよい季節となりました。今月は体育の日があります。スポーツの秋ともいわれていますので、この機会に、ぜひご家庭でも、いろいろなスポーツに親しんでみましょう。また、スポーツをするには丈夫な体づくりも大切です。そのためにも栄養バランスのととのった食事を心がけましょう。

栄養バランスのよい食事をとっていますか？

わたしたちは、毎日の食事によって、体に必要な栄養素を得ています。わたしたちの体は食べ物からできているのです。健康な体づくりのためにも栄養バランスを考えて、毎日の食事、いろいろな食品をとるように心がけましょう。

インスタント食品や外食などをとりすぎてしまうと、野菜の不足や、脂質のとりすぎになるなど栄養バランスが偏ってしまいますので、気をつけましょう。



ごはん 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、良質のたんぱく質や脂質、亜鉛、ビタミンB₁などを含んでいます。ごはんは味が淡白なため、いろいろな料理に合います。ごはんを中心にして、和食、洋食、中華などのバラエティーに富んだ食事を楽しみましょう。



献立
より

実りの秋に感謝しよう



10月5日(月) 鮭のホイル焼き

鮭にしめじ、エリンギ、マッシュルーム、玉葱、人参の上にバターをのせ、アルミホイルに包んで焼きます。

鮭



10月19日(月) 食育の日

秋の味覚を集めました。秋の山路ご飯は、今が旬のえのき、しめじ、銀杏が使われています。鮭のチャンチャン焼きは、北海道の郷土料理です。里芋のみそ汁は、旬の里芋を使用しています。

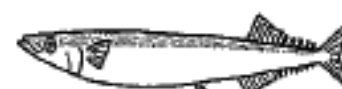
10月27日(火) いかがいくん

甘栗に、すりつぶしたさつまいもで包み、栗のトゲトゲ感をだすために、表面に、3cm位にカットしたそうめんをつけて揚げます。

さんま

10月30日(金) さんまの蒲焼 かぼちゃプリン

秋の味覚を代表する魚といえば、さんまです。産卵をひかえて脂ののりもよくなり、葉の魚といわれています。



また、ハロウィーンにちなんでかぼちゃプリンを提供します。

千川中学校食材 9月

卵(青森)、大豆(北海道)、もやし(栃木、千葉)、生姜(高知)、ごぼう(青森)、大根(北海道)、えのき(新潟・長野)、小松菜(東京・埼玉)、いんげん(千葉、長野)、玉葱(北海道)、キャベツ(長野・群馬)、きゅうり(秋田・埼玉・群馬・福島)長葱(秋田・青森・新潟)、にんにく(青森)、えりんぎ(長野)、里芋(千葉)、ほうれん草(群馬)、人参(北海道)、さつまいも(千葉)、栗(静岡)、ブロッコリー(北海道)、かぼちゃ(北海道)、じゃがいも(北海道)、かぶ(長野)、しめじ(長野)、青梗菜(千葉、埼玉)、ピーマン(茨城)、パセリ(千葉・長野)、トマト(千葉)、白菜(長野)、セロリー(長野)、ミニトマト(青森)、なす(栃木)、りんご(青森・岩手)、梨(栃木)、ぶどう(山形)、たこ(北海道)、鮭(チリ)、鶏肉(宮崎)、豚肉(群馬)、いか(青森)、えび(インドネシア)、ししゃも(ノルウエー)、牛乳(北海道、青森、岩手、宮城、山形、福島、栃木、群馬、埼玉、茨城、千葉)