

給食だより 10月号

令和3年度
明峰小学校

だんだんと秋が深まってきました。10月は暑さがやわらぎ、1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理に注意が必要です。食事から栄養をしっかりとって、風邪をひかない体をつくりましょう。そのために、お子さんの食べ物の好き嫌いを克服しましょう。

食べ物の好ききらいを減らそう！

★好ききらいをしないことはなぜ大切な？

苦手な食べ物の中にも大切な栄養素が含まれています。好きなものだけ食べていると栄養が偏ってしまうこともあります。元気な生活を送るために、栄養をしっかりと摂ることができるように、苦手なものにも挑戦させましょう。

★一口は食べさせましょう！

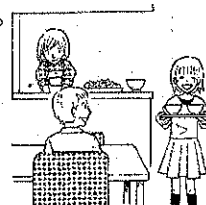
幼いころは苦手でも、成長したら食べることができるようになることはあります。これは、日常的に味やにおいなどを経験し、繰り返し食べていくことで、味覚の学習をするためです。苦手なものでも一口チャレンジをして、味覚の学習を積み重ねて苦手を克服しましょう。ご家庭でも苦手克服の機会を作ってあげてください。

★味付けや調理法を工夫しましょう！

苦手なものでも、味付けや調理法を工夫すると意外と食べることができることもあります。
〈学校でやっている工夫〉

- ・肉や魚は早めに下味をして柔らかくするようにする。
- ・魚は揚げてタレをかけたり、味噌バターやのりマヨネーズで焼いたりして食べやすくする。
- ・豆類は煮込み料理に入れたり、すりつぶして混ぜ込んだりしてわかりづらくする。
- ・たまねぎは苦みを、トマトは酸味を飛ばすために時間をかけてじっくり火を通す。
- ・野菜の和え物は、ごま・のり・塩昆布・うめ・にんにくといった香りの強い食材と組み合わせる。マヨネーズ・味噌・からしなどの香りの強い調味料をドレッシングに使う。
- ・苦手な子が多い野菜は切り方を小さくしたり、味や食感がわかりづらい料理に入れたりして、食べることができるようにする。

意外と
おいしい♪



10/10 目の愛護デー

給食に、ほぼ毎日入っている野菜といえは何でしょう？…正解は「にんじん」です。にんじんは、体の中で「ビタミンA」に変化する「βカロテン」を豊富に含む緑黄色野菜です。ビタミンAは、目や皮膚・粘膜の健康に欠かせない栄養素で、不足すると、暗い場所で物が見えにくくなったり、皮膚や粘膜が乾燥して感染症にかかりやすくなったりします。10月10日は「目の愛護デー」です。ビタミンAを含む食べ物をしっかり食べて、目の健康について考えてみませんか。

ビタミンAを 多く含む食べ物



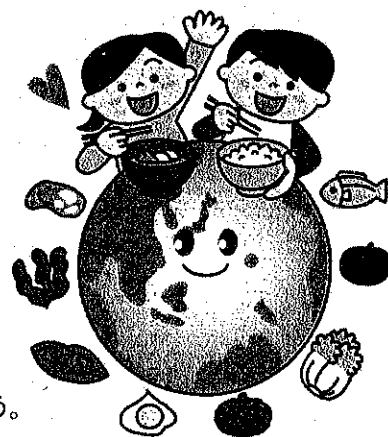
10月

食品ロス削減月間

毎年10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。食品ロスとは、まだ食べることができるのにごみとして捨てられてしまう食品のことで、日本では年間612万トンもの食品ロスが発生しています。この量を国民1人あたりに換算すると、お茶碗1杯分の食べ物（約132g）を毎日捨てていることになります。食品ロスを減らすためにできることをお子さんと一緒に考えて、取り組んでみてください。

例

- ・家にある食材をチェックして、使い切ることができる分だけ買う。
- ・新鮮なうちに冷凍保存する。



10/30 食品ロス削減の日



10月分学校給食予定献立表



【目標】好ききらいをなくそう

令和3年度

所沢市立明峰小学校

日	曜日	献立名	(赤) 主に体を作る食品	(緑) 主に体の調子を整える食品	(黄) 主にエネルギーになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	金	オムライス	牛乳 (オムライスのたまご) ジャーマンポテト マカロニやさいスープ	牛乳 とりにく ベーコン オムライスようたまご ウインナー	トマト とうもろこし にんじん たまねぎ にんにく キャベツ セロリ	606	23.9
4	月	しめじごはん	牛乳 イカのたつたあげ はくさいのゆかりあえ こんさいごまじる	牛乳 とりにく イカ あぶらあげ とうふ みそ	にんじん しめじ さやいんげん しょうが だいこん ごぼう ねぎ はくさい きゅうり ゆかり	590	28.0
5	火	スイートポテト トースト	牛乳 ビーンズチャウダー いちごヨーグルト	牛乳 クリーム ベーコン とうにゅう だいず いちごヨーグルト	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム	622	22.3
6	水	ごはん	牛乳 さんまのかばやき かわりきんぴら かぶのみそじる	牛乳 とうふ あぶらあげ さんまひらきでんぶつき みそ ぶたにく	かぶ えのき みずな こんにゃく ごぼう れんこん にんじん さやいんげん	671	24.3
7	木	キムチチャーハン	牛乳 やきぎょうざ かいそうサラダ トッポギいりやさいスープ	牛乳 ぶたにく ツナ とりにく かいそう	キムチ ねぎ ピーマン にんじん たまねぎ にら しょうが もやし きゅうり	609	22.6
8	金	さつまいもの かきあげてんどん	牛乳 (かきあげてんどんのかきあげ) にゅうめん なんすい(なし)	牛乳 ちくわ とりにく あぶらあげ かまぼこ	たまねぎ にんじん えのき みずな ねぎ しょうが なし	595	17.5
11	月	目の愛護デー献立 わふう きのこスパゲティ	牛乳 コールスローサラダ ブルーベリーケーキ	牛乳 ベーコン かつおぶし	エリンギ しめじ しいたけ マッシュルーム にんじん たまねぎ にんにく ほうれんそう キャベツ とうもろこし ブルーベリー	586	22.1
12	火	タンタンそばうどん	牛乳 うめマヨはるさめサラダ もずくスープ トキ(りんご)	牛乳 ぶたにく みそ こうやどうふ ハム もずく	しいたけ ねぎ しょうが にんにく にんじん みずな たけのこ きゅうり うめ りんご	678	28.3
13	水	こどもパン スライス	牛乳 こまつなメンチカツ キャベツときのこのソテー ミルクスープ	牛乳 コーヒーミルク 牛乳 こまつなメンチカツ とりにく ベーコン	にんじん はくさい たまねぎ キャベツ えのき エリンギ しめじ とうもろこし	649	25.0
14	木	さつまいもごはん	牛乳 やきとり ほうれんそうのごまあえ かぶのそばろに	牛乳 やきとり とりにく	しょうが かぶ にんじん たまねぎ こんにゃく ほうれんそう もやし	590	25.4
15	金	ごはん	牛乳 しろみぎかなのチリソースかけ こまつなとわかめのサラダ なまあげチャーサイ	牛乳 ぶたにく なまあげ メルルーサでんぶつき みそ わかめ	にんにく しょうが ねぎ にんじん チンゲンサイ たまねぎ たけのこ しいたけ はくさい きゅうり こまつな とうもろこし	639	28.0
18	月	きなこあげパン	牛乳 グリーンサラダ あきのシチュー	牛乳 きなこ とりにく スキムミルク チーズ	しめじ かぶ にんじん みずな さやいんげん たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	662	24.8
19	火	なめし	牛乳 とうふハンバーグ はくさいのおかかえ のっぺいじる	牛乳 ちりめんじゃこ とうふ とりにく ぶたにく たまご ひじき あぶらあげ かつおぶし	こまつな たまねぎ にんじん しょうが だいこん ねぎ はくさい もやし	588	28.4
20	水	しおラーメン	牛乳 アメリカンドック かぶときゅうりのちゅうかふうつけもの	牛乳 ぶたにく フランクフルト	にんじん たまねぎ とうもろこし もやし キャベツ きくらげ かぶ きゅうり	628	25.1
21	木	ごはん	牛乳 さけのみみじやき くきわかめのいために さつまじる	牛乳 さけ みそ とりにく とうふ さつまあげ くきわかめ	にんじん たまねぎ こんにゃく ねぎ だいこん ごぼう しらたき	602	24.7
22	金	運動会おうえん献立 カツカレーライス	牛乳 (カツカレーライスのカツ) レモンドレッシングサラダ	牛乳 ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり レモン	713	26.7
26	火	ハムコーントースト	牛乳 ツナマカロニサラダ パンプキンポタージュ	牛乳 ハム チーズ ベーコン クリーム ツナ	たまねぎ とうもろこし にんじん かぼちゃ きゅうり キャベツ	607	25.0
27	水	わかめうどん	牛乳 だいがくいも はくさいのゆずふうみづけ ももゼリー	牛乳 とりにく あぶらあげ わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな はくさい ゆず	580	20.0
28	木	ごはん	牛乳 とりにくのしおやき ぶたにくとキャベツのみそいため うずらたまごとやさいのスープ	牛乳 ぶたにく みそ とりにく うずらたまご	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが にんにく にら たけのこ きくらげ	569	30.7
29	金	ハロウィン献立 こどもパン スライス	牛乳 ホキフライ ほうれんそうサラダ コンソメスープ かぼちゃプリン	牛乳 ホキ ウインナー クリーム	しょうが にんじん たまねぎ みずな かぶ セロリ ほうれんそう とうもろこし かぼちゃ	715	27.2
平均						626	25.1

☆ 材料入荷の都合により献立が変更になることがあります。予めご了承ください。

☆ 給食セット(はし・マスク・ナプキン)は毎日持たせてください。