

10月 給食だより

おうちのひとといっしょによみましょう。



さいたま市立大成小学校
(毎月19日は食育の日です)

朝夕はだいぶ涼しくなってきました。日中との気温差があり、体調を崩しやすい時季です。健康管理には気をつけましょう。実りの多いこの季節は、お米や果物など農作物の収穫がめじろ押しで、おいしい食べ物が豊富に出回ります。よく食べ、よく運動して、心も体もともに実りの多い充実した秋にしていきましょう。

ご飯を食べよう!

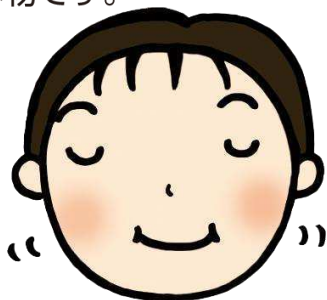
そろそろ新米が出回る時期となりました。お米は昔から日本人の食事には欠かすことのできない大切な食べ物です。

ご飯のよいところ



自然によくかむ習慣がつく

ご飯の特徴はお米を粒のまま食べることです。粒なのでよくかまないとならず、よくかむ習慣が付きやすい食べ物です。



ゆっくり消化され、腹持ちがよい

お米は周りが硬い細胞壁で囲まれています。そのお米を粒のまま食べるご飯は、消化・吸収がとても緩やかです。



じつは太りにくい

ご飯は油や砂糖を使わず、水だけを使って炊きます。量の割にエネルギーは低く、ヘルシーな食べ物といえます。



どんな料理にもよく合う

ご飯の隠れたよさは、どんな料理にもよく合うところです。いろいろなおかずに組み合わせられ、日本の食卓を豊かにしています。



今年も新米の季節がやってきました。地域のお米も収穫されて、給食でも提供していきます。農家の方が心を込めて育てたおいしい新米を、ぜひ味わって食べてください。



魚に親しもう!

日本の食生活のスタイルが変わり、家庭での魚料理の回数が減って、いわゆる「魚離れ」が進んでいます。給食でも「皮がついているから」「骨があるから」「見た目がいや」といった理由で、魚というと、とかくいやがる子どもをよく見かけます。魚の本当のおいしさや、健康によいすぐれた食品であることがしっかり理解されていないところがあるように思います。秋はさばや戻りがつお、さけなど、食べやすく、あぶらものったおいしい旬の魚がたくさん出回ります。「魚」とひとくくりにせず、それぞれの名前も知って、ぜひご家庭でも魚のおいしさを感じ、魚をもっと好きになってもらえたらとてもうれしいです。

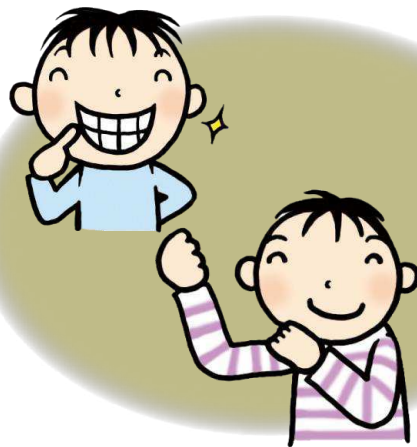
魚の栄養でパワーアップしよう!

カルシウム

骨や歯を丈夫にします。

たんぱく質

私たちの体の血や肉をつくります。魚は一般的に低カロリーで高たんぱく質の食品です。



不飽和脂肪酸(DHA・EPA)

背の青い魚に多く含まれています。体により働きをするあぶらです。

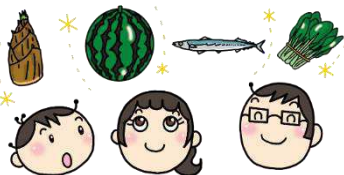
ビタミン

魚介類には成長に欠かせないビタミンB群や冬の健康を守るビタミンDを多く含むものがあります。

たのしみながら家庭でも食品ロス削減

10月は食品ロス削減月間です。食品ロスとは「食べられるのに捨てられてしまう食べ物」のことです。日本食品ロスをそのままにしておくと、たくさんの食べ物をむだにしてしまうだけでなく、環境の悪化を招き、地球規模の食料危機にも対応できません。食べ方や生活の工夫で、ぜひ解決したい問題です。

旬の食べ物を つか 使う



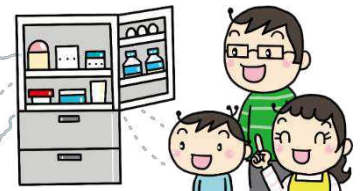
旬とはその食材がよくとれ、熟し、味のよい季節や時期のことで、鮮度のよいものがたくさん出回ります。素材の味だけで十分おいしくなります。季節限定の貴重な味だと思うと大切に食べる気持ちが出てきます。

家族で一緒に りょうり 料理をする



作り手になると食べ物への見方が変わります。材料や味付け、量の加減も自由自在。できたてを食べられるのは本当に幸せなことです。親子で楽しく料理ができれば、ますますおいしくなりますね。

かもの お買い物は けいかくてき 計画的に



必要な分だけ購入できるように、事前にチェックをしましょう。加工食品の消費期限と賞味期限をきちんと区別し、賞味期限内のもので、すぐに食べ切れそうなものは、日付の新しさにこだわらずに購入しましょう。



10月 給食予定献立表

さいたま市立大成小学校

ひにち (ようび)	こんだて		あか	きいろ	みどり	えいようか		
	しゅしよく	きゅうにゅう	おかず	ち・にく・ほねになる	ちから・ねつになる	からだのちようしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2 月	むぎごはん		しおマーボー はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ むぎ あぶら でんぷん はるさめ さとう ごま	にんじん たまねぎ たけのこ こねぎ ながねぎ ほししいたけ にんにく しょうが だいこん きゅうり もやし	602	25.9
3 火	むぎごはん		とりにくとじゃがいものうまに からしあえ	ぎゅうにゅう とりにく	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも こんにゃく でんぷん	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう グリンピース こまつな もやし	590	22.9
4 水	むぎごはん		さわらのなんばんソース けんちんじる	ぎゅうにゅう さわら とうふ	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう ごま じゃがいもこんにゃく	にんにく しょうが ながねぎ だいこん にんじん ごぼう ながねぎ えのきたけ	658	23.3
5 木	むぎごはん かんこくふう あじつけのり		ぶたキムチ ごまだれサラダ	ぎゅうにゅう のり ぶたにく	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら ごま	にんにく しょうが たまねぎ いら にんじん たけのこ はくさい ながねぎ もやし きゅうり キャベツ	608	23.6
6 金	さんさいうどん (じごなうどん)		だいたいのシャリシャリあげ そくせきづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かまぼこ だいたい	うどん さとう あぶら こむぎこ でんぷん	わらび しめじ なめこ にんじん ながねぎ きゅうり キャベツ ほししいたけ	578	24.2
7 土	チョコチップパン		にくだんごケチャップソース マカロニスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン ヨーグルト	パン マカロニ さとう あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん チンゲンサイ	634	23.4
10 火	むぎごはん		ぶたにくのほそぎりいため わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりにく とうふ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごま	ピーマン にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ こまつな	588	24.6
11 水	むぎごはん		なまあげのごまみそに わふうサラダ	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく みそ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう ごま じゃがいもこんにゃく	にんじん だいこん ごぼう キャベツ きゅうり もやし	672	25.5
12 木	ひじきごはん		かつおフライ うずしおじる 四国地方にちなんだ給食	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく ひじき あぶらあげ わかめ とりにく なた	こめ あぶら さとうこんにゃく でんぷん そうめん	にんじん ほししいたけ レモンかじゅう	586	26.7
13 金	むぎごはん		とうふとひきにくのにこみ あさづけ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいたい	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごま じゃがいも	たまねぎ ほししいたけ にんにく にんじん たけのこ かぶ きゅうり グリンピース しょうが みかん	657	25.7
16 月	むぎごはん		にくじゃが いそかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ のり	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも しらたき	たまねぎ にんじん グリンピース こまつな もやし	633	22.7
17 火	チャーハン		にらまんじゅう ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ むぎ あぶら でんぷん さとう ごま	にんじん たまねぎ ピーマン いら キャベツ たけのこ きゅうり もやし こまつな	603	18.9
18 水	ポークカレー (むぎごはん)		かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ かいそう	こめ むぎ じゃがいも カレーフレーク あぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ にんにく しょうが アップルソース トマト だいこん きゅうり コーン	595	20.3
19 木	はちみつパン		チキンピーンズ こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく だいたい チーズ わかめ	パン じゃがいも あぶら さとう こんにゃく ごま	たまねぎ にんじん にんにく グリンピース だいこん きゅうり コーン	588	25.2
20 金	むぎごはん のりのつくだに		ぶたにくのいもに ごますあえ	ぎゅうにゅう ひじき のり ぶたにく	こめ むぎ じゃがいもこんにゃく あぶら さとう ごま	だいこん にんじん ながねぎ しょうが こまつな キャベツ もやし	608	20.3
23 月	むぎごはん		さばの ヤンニョムカンジャンかけ トックスープ	ぎゅうにゅう さば とりにく	こめ むぎ あぶら でんぷん ごま さとう トック	しょうが にんにく にんじん たまねぎ チンゲンサイ ながねぎ	640	24.7
25 水	タンメン (ホット ちゅうかめん)		ふかしいも だいこんときゅうりのちゅうかづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく	めん あぶら でんぷん さつまいも さとう	キャベツ きゅうり しょうが だいこん にんじん ながねぎ チンゲンサイ ほししいたけ	555	21.3
26 木	むぎごはん		とうふのちゅうかに わかめサラダ みかん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく さつまあげ わかめ	むぎ こめ あぶら さとう でんぷん ごま	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ きゅうり キャベツ コーン みかん	638	25.5
27 金	むぎごはん		じゃがいもとあげボールのにもの ごまじょうゆあえ	ぎゅうにゅう とりにく あげボール	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも でんぷん ごま	たまねぎ にんじん こまつな たけのこ キャベツ もやし コーン	654	25.0
30 月	ゆかりごはん		さけのたつたあげ こんさいじる	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく	こめ ごま こむぎこ でんぷん あぶら じゃがいも	ゆかり(しそ) だいこん ながねぎ ごぼう にんじん れんこん こまつな	596	23.7
31 火	フラワーパン		パンブキンシチュー ひじきのマリネ ハロウィン給食	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ ひじき	パン あぶら シチューフレーク さとう	たまねぎ にんじん かぼちゃ きゅうり だいこん	763	30.6

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。

【スポーツでしっかりと実力をだすためには
食事バランスが大切です！】

まずは、ご飯やパン、めん類など炭水化物をしっかりと、肉・魚・卵・大豆製品などの良質なたんぱく質やカルシウム、鉄、ビタミンなど多く含む食事をするようにしましょう。とくに朝ごはんは大切です。しっかりと食べるように心がけましょう。

**1日3食バランスよく
食べることが
体づくりの基本です**

**血や肉や
骨になる食べ物**

たんぱく質・無機質

**体の調子を
整える食べ物**

ビタミン・無機質

**体のエネルギー
になる食べ物**

炭水化物

※学年行事に伴う給食調整を10月中に行います。アレルギー対応が必要な食材の使用はありません。ご理解のほどよろしくお願いたします。
・6年調整予定日 19日(木)20日(金)27日(金)30日(月)31日(火) ・5年調整予定日 3日(火)4日(水)12日(木)18日(水)19日(木)20日(金)30日(月)