きゅうしょくだより

10 月号

10月の給食目標 ただしい食べ方を身につけよう

しょくよく あき 食欲の秋!

萩はいもやくり、ぶどう、かきなど、おいしいものがたくさん あり、食欲の萩ともいわれています。おいしいからといって、食 べすぎはよくありません。簡優をとる時もさまざまなことに覚意 して、食べるものを選びましょう。



間食を選ぶ時は表示をチェック

市販の菓子は、原材料名や栄養成分などが書いてあ るので、エネルギー量や脂質、塩労量などを確認しま す。脂質などのとりすぎは、肥満や生活習慣病などの 原因になるので、注意が必要です。



間食は時間と量を決めるべし



間食は、3回の食事でとりきれないエネルギーや栄養素を補うためにとるも のです。だらだら食べ続けたり、たくさん食べすぎて3回の食事に影響したり しないように注意しましょう。だらだら食べるとむし歯になる危険性を嵩めま すし、食べすぎは肥満や生活習慣病の原因になります。そのため、間食をとる 時は食べる時間と量を決めることが大切です。さらに間食の内容にも気を配っ て、選ぶようにしましょう。



ごはんでデス





新米のおいしい季節になりました。ごはんが望んの場合 は、肉や魚、姉や大豆製品、野菜など、さまざまな食品 と組み合わせて食べることができます。いろいろな食品と 剤性が良いため、和・洋・中、どんな料理にも合います。 また、ごはんを中心におかず、汁物と組み合わせた食事 は、自然と栄養のバランスがとりやすい食事パターンにな ります。健康的であるともいわれ、日本が世界の中でも







お米からできる製品

お米を使った製品には、いろいろな ものがあります。もち、せんべい、あら れ、上新粉、白玉粉、酒、酢、みりん、 ビーフンなど、お馴染みのもののほか、 設定ではアイスクリームやパンなどの しょくりょうひんいがい 食料品以外に、化粧水やせっけん、 ている。 入浴剤なども作られています。









きゅうしょくししょくかい

給食試食会ありがとうございました。



9月9日に給食試食会を開催いたしました。保護者の方から直接給食についての質問や、家庭での児童の様子などをお聞きし、今後の給食指導に生かせる良い時間となりました。

試食後のアンケートの感想では「普段の配膳の様子、食事の内容、教室の様子を見ることができ、愛心しました。」
や「子供たちが普段をべている 給食 を体験できるのは保護者にとってありがたいです。」など様々な感想をいただき、
たいさいとうが、きゅうしょくさいが、きゅうしょくさいが、 きゅうしょく さんぱん ないました。 いただいたご意見を参考に、これからも安全でおいしい 給食 作りに 発めて参りたいと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします



_ きゅうしょくししょくかい < 給 食試食会メニュー>

- ・卵丼(麦ご飯)
- きゅうにゅう だいがくいも・ 生 到.・大学学
- ・菊花和え





自に良い食べ物



Ⅰ 0月 1 0日は"自の愛護デー"です

ビタミンA・・・「曽のビタミン」と言われ、曽の健康に欠かせないビタミンです。

くにんじん・かぼちゃ・ほうれんそうなどの 緑 黄 色野菜、うなぎ、レバーなど>

*アントシアニン・・・*赤 紫 色 の色素成分で、目の疲れを和らげてくれます。 <ブルーベリー、ぶどう、黒豆、なす、黒ごまなど>



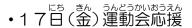


10質の献立について

・ 500 (月) 十五夜



・10日(金)目の愛護デー





・22日(水) 膝子



・23日(木) 東宮下米



* 30日(木) 徳島県



31日(金)ハロウィン







たゼリーを入れた「お月見ゼリー」が登場します。 当の疲れを和らげてくれるはたらきがあるブルーベリーを使った「ブルーベリー蒸しパン」が登場します。

10月18日は運動会です。運動会前日ということで勝負に「勝つ」ようにと願いをこめて「みそカッ丼」にしました。

を でとれた「あまはづき」という 品種のさつまいもを蒸かして にいきょう て提供します。 ねっとりとした 食感が特徴的です。

9月に稲作指導者蛭間さんの指導の元、東宮下米を全校生で収穫しました。収穫したお米がいよいよ給食に登場です。 とくしまけん できぬいまれる でははない できぬいます。またにははないでは世界最大級の鳴門の渦潮を見ることができます。 渦潮をイメージしたなるととそうめんが入った「うずしおけん が登場します。

ハロウィンはもともとアイルランドのお祭りでした。ハロウィンといえばカボチャで作ったランタンが定番ですが、もともとはカブを使っていたそうです。ハロウィン 給 食 ということで「パンプキンシチュー」にしました。