

わたし つく た も の し ◎ 私たちのまわりで作られている食べ物を知ろう ◎

いいことたくさん!

なあにー?
どんなことー?
地元でとれたものを給食に使うといいことがたくさんあるよ!

す 捨てちゃうの?

えっ?
だって食べられないでしょ?
大根の葉は捨てちゃうの?
あ、はい!

運ぶエネルギーも少なくすんで地球に優しい!
少ない!
運ぶエネルギーも少なくすんで地球に優しい!

細かくぎざんたらいろいろなお料理に使えるし
つもの たまごやきにまぜて
おつけものにもなるよ!

漁師さん
酪農家さん
農家さん
生産者の顔が見えて大切に食べたって思えるよ!

大根の葉には栄養もたっぷり!
捨てるなんてもったいない!

そして何より地元の人みんなが元気になる!

なんか葉っぱがかがやいて見えてきた!
大切に食べてあげてね

給食にどんな地場産物が使われているか 10月は食品ロス削減月間です。
探してみましょう。 「もったいない」を減らしましょう。

◎リクエスト献立◎
10月は「大平南中」の献立です。「秋の旬のものを使った献立です。栄養のバランスを考えた献立です。」とのコメントです。

テーマ「秋の味覚献立」
献立: 栗ごはん、牛乳、さばみそ煮、豚汁、大学芋

◎ 食に関する情報 ◎

スポーツには食事がカギ!

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。
運動会や体育祭、部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。



10月第2曜日は「スポーツの日」

◎ 試合・競技当日の食事は? ◎

朝ごはんを必ず食べましょう
揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。
ごはん
バナナ
うどん

試合の前後に水分をしっかりととりましょう

目の健康に役立つ食べ物とは?

近年、裸眼視力1.0未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています。
10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。
目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。
β-カロテンは、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

◎ 給食レシピ紹介 ◎

緑黄色野菜たっぷり ☆卵とモロヘイヤのトマトスープ☆

- ◇材料(4人分)
・サラダ油2g ・ベーコン40g ・たまねぎ60g
・にんじん30g ・水400ml
・中華スープの素2g ・トマトダイス缶60g
・塩0.8g ・コショウ少々 ・しょうゆ6g
・モロヘイヤ40g ・卵2個
・ごま油2g
◇作り方
①たまねぎはスライス、にんじんはいちょう切り、モロヘイヤは2cm幅、ベーコンは短冊に切って、卵は割りほぐしておく。
②サラダ油で、ベーコン、たまねぎ、にんじんを炒めて、水とトマトを入れて煮る。
③材料に火が通ったら、中華スープの素、塩、コショウ、しょうゆ、モロヘイヤを入れ、沸騰したら卵を流し入れ、ごま油を入れる。

◇おすすめポイント 9月4日のメニューでした。
「卵とモロヘイヤのトマトスープは、ごま油とトマトの味が決まっていたので、とってもおいしかったです。」などと好評のメニューでした。目の健康に役立つ栄養素もたっぷり入っています。