

がつしょくいく 10月食育だより

令和3年度 10月号
川口市立十二月田小学校

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過ぎやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。健康な体をつくり、運動や勉強にしっかり取り組むためには、栄養バランスのとれた食事を毎日規則正しくとることが大切です。主食・主菜・副菜の3つをそろえることを基本に、牛乳・乳製品や果物で不足しがちな栄養素を補いましょう。

しゅさい 主菜

★主に体をつくるもとになる「たんぱく質」を含みます。

にく さかな たまご だいず
肉・魚・卵・大豆

くだもの 果物

★主に体の調子を整える

「ビタミンC」
「カリウム」を含みます。

ぎゅうにゅう にゅうせいひん 牛乳・乳製品

★主にしょうぶな骨や歯をつくる「カルシウム」を含みます。

ぎゅうにゅう チーズ・ヨーグルト
牛乳・チーズ・ヨーグルト



給食は主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事です。



しゅしょく 主食

★主に体を動かすエネルギーのもとになる「炭水化物」を含みます。

ごはん・パン・麺

ふくさい しるもの 副菜・汁物

★主に体の調子を整える「ビタミン」「ミネラル」「食物繊維」を含みます。

やさいきのこいも海藻
野菜・きのこ・いも・海藻



ちきゅう 地球にやさしい食生活をめざそう

10月は国が定める「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことで、日本では1年間で600万トンを超える量が発生しています。このうち約半分は家庭からのものであり、私たち一人一人が食品を無駄にしないように意識して取り組むことが大切です。

【食品ロスを防ぐためにできること】

- 必要なものを使い切れる分だけ買う。
- すぐに使うなら、消費期限や賞味期限の近いものを選ぶ。
- 家族が食べられる量を考え、料理を作る。
- 余った食品を使い切る日を設ける。
- 冷蔵庫や食品庫は整理整頓し、「見える化」する。
- 冷凍できるものは、新鮮なうちに冷凍する。



給食レシピ♪ かみなり汁

【材料：給食4人分】

- ・にんじん…60g(6cm程度)
- ・たまねぎ…80g(1/2コ程度)
- ・ねぎ…20g(10cm程度)
- ・ほうれんそう…40g(2株)
- ・干しいたけ(スライス)…2g
- ・木綿豆腐…100g(1/3丁)
- ・炒め油…適量
- ・食塩…小さじ1/2
- ・だしのもと…小さじ1
- ・こいくちしょうゆ…大さじ1と1/2
- ・水…560cc

【作り方】

- ① 野菜の下処理をしておく。にんじん(千切り)、たまねぎ(スライス)、ねぎ(小口切り)、ほうれんそう(2cm)、干しいたけ(もどしておく)豆腐(水きりしておく)。
- ② 鍋に油を入れ、豆腐を崩しながら炒める。にんじん、たまねぎ、ねぎ、しいたけの順に炒め、油が全体に回ってきたら、水を入れてほうれん草を入れて煮る。
- ③ 味付けをして完成。

★「かみなり汁」は水をきった豆腐を油で炒める時、「バリバリ」と雷のような音がすることからその名がつけました。ごま油で炒めると風味が増します。また、みそ味でもおいしいです。

