

10月給食だより

令和5年9月29日
台東区立浅草中学校

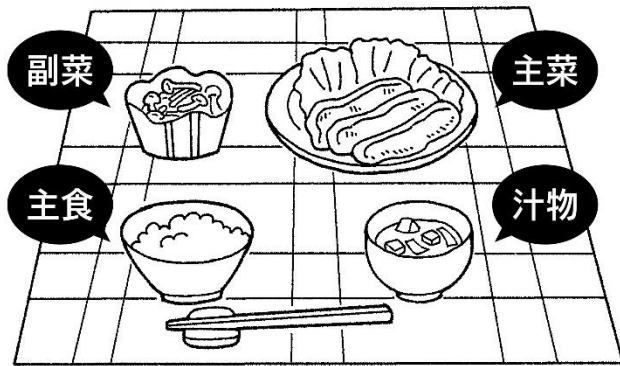
だんだんと秋が深まり、過ごしやすい季節になってきました。朝晩と日中の寒暖差も大きいので、食事と睡眠をしっかりとって体調を崩さないようにしましょう。

また、秋には、お米やさんまなどの魚、きのこ、ぶどうや柿などの果物等、おいしい食べ物がたくさん出回ります。給食でも取り入れていきますので、ぜひ旬の味を味わってください。



知っておきたい！ 献立の基本

栄養バランスのよい食事をとることは、難しいことはありません。主食、主菜、副菜、汁物をそろえるといろいろな食品を食べることができて、自然と栄養のバランスが整います。いつも食べている食事の内容をふりかえてみましょう。



献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。

- 主食 米、パン、めんなどから選ぶ。
- 主菜 魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。
- 副菜 野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。
- 汁物 みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。

6つの基礎食品群

6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループにわけたものです。6つの食品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。

1群 魚、肉、卵、豆・豆製品 たんぱく質を多く含む食品	2群 牛乳・乳製品、小魚、海藻 無機質を多く含む食品	3群 緑黄色野菜 ビタミンAを多く含む食品
4群 そのほかの野菜、果物 ビタミンCを多く含む食品	5群 米、パン、めん、いも、砂糖 炭水化物を多く含む食品	6群 油脂 脂質を多く含む食品

成長期に大切なたんぱく質



たんぱく質は、筋肉や臓器、皮膚などの体の主成分として重要です。肉や魚、卵、牛乳、大豆、大豆製品に多く含まれています。動物性食品と植物性食品をバランスよく食事にとり入れましょう。

【10月の献立より】

13日 キムムッチ

キムムッチは、刻みのりをごま油やんにくで味付けした「韓国風のりふりかけ」です。韓国語で「キム」は「のり」、「ムッチ」は「和え物」という意味があります。



27日 十三夜メニュー（月見汁）

十三夜は、十五夜の約1か月後でこの日の月も大変美しく見えるので、昔からの風習として十五夜と合わせてお月見をします。また、十三夜の頃は栗や豆の収穫時期で、それらをお供えしていたので、十三夜は「栗名月」「豆名月」とも呼ばれています。



10月の献立表からエネルギー摂取量の表示が変わります

食品に含まれている栄養成分のデータ集である「日本食品標準成分表」の改訂に伴い、栄養価計算ソフトが変更になりました。そのため10月の献立分から、エネルギー量の算出方法が変わったため今までよりも低い値になっていますが、給食の量は今までと変わりません。



給食でめぐる日本一周

毎月の食育の日(19日)に合わせて、給食で日本全国の郷土料理や名産品を取り入れています。今月は「長野県」の料理です。

10月20日(金)【長野県の料理】

- ・ ご飯
- ・ 山賊焼き
- ・ きのこのサラダ
- ・ 白菜のみそ汁
- ・ ぶどう寒天
- ・ 牛乳



【山賊焼き】

山賊焼きは、鶏肉をにんにくと醤油のタレに漬け込み、片栗粉をまぶして揚げた料理です。料理を考案した人の風貌が山賊に似ていたことや昔は油が貴重だったので「揚げ焼き」で調理していたことから「山賊焼き」という名前になったとされています。



【きのこのサラダ】

長野県はきのこの生産が盛んです。ぶなしめじ、えのきたけ、エリンギは、それぞれ長野県が生産量全国1位です。

【ぶどう寒天】

梨や桃、ぶどう等の果物の生産も盛んです。また、寒天を作るのに適した「日中の晴天が多く、夜の冷え込みが激しい気候」を生かして、長野県諏訪地方では昔から寒天づくりが盛んです。