

# 10月 給食 だよリ

七尾市立朝日小学校  
令和4年10月号

ぬ 抜けるような青い空とさわやかな秋風が気持ちいい季節になりました。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋。過ごしやすい秋は、様々な行事がめじろ押しです。自然の恵みに感謝し、地域に育まれた食文化を大切に、未来につなげていきましょう。

## ごはんを食べよう!



しんまい 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。

## ごはんのよいところ

### 自然によくかむ習慣がつく

ごはん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はんは、消化・吸収がとても緩やかです。



### じつは太りにくい

ごはん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

ごはんの隠れたよさは、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合わせて、日本の食卓を豊かにしています。



**10月は食品ロス削減月間 ~考えよう! わたしたちにできること~**

クラスに配られた給食は一度、全部配ろう!

みんなで、できることから取り組んでほしいのん!

食べる時間をしっかりと、苦手なものでも一口は食べてみよう!

**ろすのん**

## 10月の給食目標 「後片付けをきちんとしよう」

片付ける人や自分の後に片付ける人が嫌な気持ちにならないようにするにはどうしたらよいでしょうか。食器の返し方や給食のワゴン車の返し方を守り、教室の配膳台の周りなどを清潔にして、みんなが気持ちの良い後片付けができるように一人一人がいつも気をつけましょう。

### 一人一人が気をつけたいこと

- 食器に食べかすを残さないようにする。
- 食器を返すときは、静かに重ねる。
- スプーンやはしの向きをそろえて返す。
- おぼんにゴミがはさまらないように返す。
- ゴミが落ちていたら拾って片付ける。

### おさらやおわん

ピカピカにしてから、きれいにかさねる



### スプーンやはし

むきをそろえてかえす



### のこしたたべもの

きめられたところにあつめる



## 地場産物がいっぱい! 「能登満喫メニュー」

10月25日(火)

### 能登満喫メニュー 「石川県学校給食調理コンクール 最優秀献立」より

昨年度、七尾市チームが最優秀賞をいただきました。食べ継いでいきたい能登の地場産物を使った、減塩でも美味しく食べられる和食献立です。また、SDGsについて子ども達に関心を持ってもらいたいと考えました。

### 能登の味を満喫しよう!



**能登島りんごのブルーベリーヨーグルトあえ**  
能登ではりんごやブルーベリーが栽培されています。旬のりんごをヨーグルトで和えて、不足しがちなカルシウムを補います。

**古代米のごはん**  
黒米を5%入れて炊きます。黒米の薄紫の色やプチプチとした食感を楽しめます。

**SDGs つみれとトマトのかきたま汁**  
昆布とうるめ節の出汁に、「いいる」の隠し味とトマトのうま味が効いています。SDGs つみれの着色にはトマトの色素が使われているそうです。

**能登金時とれんこんの彩りサラダ**  
石川県産のさつまいもやれんこんを使った、素材の色や形、味を楽しめるカラフルなサラダです。野菜を素揚げするので野菜が苦手な子でも食べやすいです。

**豚肉のねぎみそ焼き**  
能登白ねぎをたっぷり使った甘めのみそだれに、豚肉を漬けて焼きます。ごはんが進む一品です。