



「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせることで食べるようにしましょう。



今月の給食目標

食べものののはたらきを知ろう

知っていますか？ 五大栄養素の働き

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
 おお 多く含む食品 こめ 米、パン、 めん、いも、 さとう 砂糖など	 おお 多く含む食品 あぶら 油、バター、 マヨネーズ など	 おお 多く含む食品 さかな 魚、肉、卵、 まめ 豆・豆製品 など	 おお 多く含む食品 ぎゅうにゅう 牛乳・乳製品、 こ 小魚、海藻 など	 おお 多く含む食品 や 野菜、果物、 きのことなど



エネルギーになる



体をつくる



体の調子をととのえる



栄養バランスのよい食事をすることは、難しいことではありません。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ととのいます。いつも食べている食事の内容をふりかえてみましょう。

朝ごはんを
食べてから
登校しよう



自分で朝ごはんをつくってみよう！

材料：食パン1枚（4つくらいにちぎる）、
☆牛乳100cc、☆さとう大さじ1、☆たまご1個

- ① おおきめのマグカップに☆の材料をすべていれる
- ② ふわっとラップをかけ、レンジで600w、1分30秒
温める※干しブドウなどをいれると鉄分アップ！

フレンチトースト





よていこんだて



月	火	水	木	金
【食】…食のおおくらざえ アンケート結果のなつかしメニューがはいります！ ○…○○の日 ○○の部分に珠洲産の野菜が入る日です ■…食の記念日 食のいろいろな記念日 ◇…特別献立 ハロウィン給食 ☆…アレルギー対応日 -栄養表示- エネルギー(エ:kcal) タンパク質(タ:g) 脂質(脂:g) 食塩(塩:g)				1日 トンカツの日 ごはん 牛乳 ■とんかつ コールスローサラダ 大根とあさりのすまし汁 エ 695 kcal タ 24 g 脂 28 g 塩 3 g
4日 いわしの日	5日	6日	7日	8日 ○○の日
ごはん 牛乳 ■いわしフライ ちくわとひじきの炒り豆腐 ☆にらたまみそ汁 エ 700 kcal タ 26 g 脂 26 g 塩 2 g	ルーローはん 牛乳 カリポリサラダ 干しいたけのスープ エ 645 kcal タ 26 g 脂 17 g 塩 2 g	ごはん 牛乳 キャベツのごま酢和え 豆腐のちゅうか煮 エ 601 kcal タ 23 g 脂 16 g 塩 2 g	ごはん 牛乳 和風きのこハンバーグ マカロニサラダ キャベツ・油揚げのみそ汁 エ 745 kcal タ 27 g 脂 24 g 塩 3 g	○【食】さつまいもごはん 牛乳 豚肉のやさしい炒め 小松菜のすまし汁 10月はさつまいもの日 エ 559 kcal タ 23 g 脂 12 g 塩 2 g
11日	12日 目にはいい給食	13日	14日	15日【食の大蔵ざらえ】
ごはん 牛乳 蒸し餃子 おかか和え ☆クツバ エ 660 kcal タ 28 g 脂 20 g 塩 2 g	■キャロットピラフ 牛乳 ■ひじきのサラダ ■かぼちゃとベーコンのスー プ エ 625 kcal タ 22 g 脂 17 g 塩 3 g	ごはん 牛乳 サケのみそ焼き キャベツとキュウリの浅漬け なめこと大根のみそ汁 エ 576 kcal タ 28 g 脂 14 g 塩 2 g	ごはん 牛乳 筑前煮(ちくぜんに) 納豆汁 型抜きチーズ エ 680 kcal タ 29 g 脂 22 g 塩 3 g	☆【食】きなこ揚げパン 牛乳 とりだんごのスープ フルーツゼリー エ 652 kcal タ 23 g 脂 22 g 塩 2 g
18日	19日『食育の日』	20日	21日	22日【食の大蔵ざらえ】
ビビンバ 牛乳 わかめスープ オレンジ エ 677 kcal タ 26 g 脂 21 g 塩 2 g	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き やたら漬け けんちん汁 エ 668 kcal タ 25 g 脂 19 g 塩 3 g	ごはん 牛乳 切干大根の和えもの とり野菜 エ 630 kcal タ 26 g 脂 19 g 塩 2 g	ごはん 牛乳 ひじきのマリネ 洋風おでん こんぶふりかけ エ 715 kcal タ 25 g 脂 27 g 塩 3 g	【食】お赤飯(おせきはん) 牛乳 ししゃもフライ 磯香和え みそ汁 エ 619 kcal タ 27 g 脂 18 g 塩 2 g
25日	26日	27日	28日【食の大蔵ざらえ】	29日◇ハロウィン給食
ごはん 牛乳 とり肉とさつまいもの甘酢 炒め えのきとわかめのみそ汁 りんご エ 768 kcal タ 32 g 脂 21 g 塩 2 g	ごはん 牛乳 肉と厚揚げのみそ炒め きのこのすまし汁 エ 707 kcal タ 26 g 脂 15 g 塩 4 g	わかめごはん(小) 牛乳 しめじ和え みそラーメン エ 696 kcal タ 32 g 脂 20 g 塩 2 g	ご飯 牛乳 磯辺とり天 ごま和え 【食】のっぺい汁 エ 859 kcal タ 27 g 脂 25 g 塩 4 g	森のきのこカレー 牛乳 枝豆コーンサラダ ◇ハロウィンカップケーキ エ 678 kcal タ 26 g 脂 20 g 塩 2 g

「食の大蔵ざらえ」エピソード紹介

「揚げパン」

厚めの食パンをあげたもの。甘くておいしかったらしい。
給食に揚げパンが出たときは嬉しかった(飯田小)

「お赤飯」 お祭りのときに食べた(飯田小)

「さつまいもご飯」

自分が子供の頃、日常の食事にも出ていた(直小)

「のっぺい汁」 日常やお正月やお祭りの日(若山小)

Q. 好ききらいをしないことが大切なのはなぜ？

A. 苦手な食べ物の中にも大切な栄養素が含まれています。

栄養素は体内でさまざまな働きがあります。好きなものだけ食べていては、栄養が偏ってしまふこともあるので、苦手なものを食べられるようにがんばりましょう。

