



「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ようによみましょう。



今月の給食目標

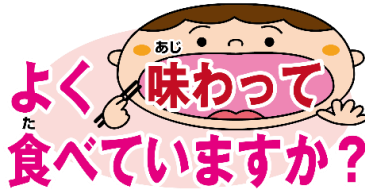
食べものののはたらきを知ろう



健康な体をつくるためのポイント

栄養バランスの良い食事を心がける

主食、主菜、副菜の組み合わせを基本とし、果物、牛乳・乳製品をプラスしましょう。朝・昼・夕の3回の食事に加え、必要に応じて「補食」をとり、エネルギーや栄養素を補います。補食には、おにぎりやサンドイッチといった主食のほか、バナナなどの果物、牛乳・乳製品がおすすめです。



皆さんは、どんな味が好きですか？ 食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられ、料理は、この基本味の組み合わせによって、様々な味わいが生み出されています。

また、おいしさを感じるのには、味だけでなく、料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度など、さまざまなことが関係しています。食事のときは、それらを意識して、よく味わって食べましょう。

5つの基本味と代表的な食べ物

 甘味 砂糖、ハチミツ	 塩味 塩	 酸味 酢、レモン	 苦味 コーヒー、ゴーヤ	 うま味 だし
-------------------	-------------	-----------------	--------------------	---------------



捨てちゃうの？



リクエスト給食の結果発表！

7月に給食についてアンケートをとりました。全体でほとんどの生徒が給食をおいしいと感じていると答えてくれました。今月は、蛸島小学校の結果を紹介します。

蛸島小リクエストランキング

- 1位 揚げパン
- 2位 から揚げ
- 3位 カレーライス

-以下- ※給食で出せないものは
 ラーメン、コロツケ、シチュー、ミニクレープ、オムライス、そうめん、みかんの寒天、鶏肉の塩麴、おすし、おにぎり、カニ、ピーマン肉付めなど

アンケート結果はwebで公開中

震災後、1番美味しかった給食は？

1番美味しかった献立はカレーライスでした！
 そのほか、フルーツサンド、鶏肉のごまからめ、エビフライ、ガパオライス、うどん、野菜コロツケ、五目御飯、スパゲッティ、から揚げなどでした！

10月は食品ロス削減月間です。
 「もったいない」を減らしましょう。

10月

よていこんだて



月	火	水	木	金
	1日 食物セインの日	2日 豆腐の日	3日	4日 いわしの日
	わかめご飯 ^{リク} しゅうまい きんぴらごぼう じゃがいものみそ汁	そばろ丼 あっさり漬け すまし汁 豆乳ブラマンジェ	ご飯 ハムカツ キャベツのサラダ コンソメスープ	ご飯 いわしのみぞれ煮 切干大根のピリ辛炒め 水菜のみそ汁
工 781.0 kcal 夕 25.8 g 脂 20.5 g 塩 2.4 g	工 804.0 kcal 夕 30.2 g 脂 22.9 g 塩 2.3 g	工 831.0 kcal 夕 25.1 g 脂 26.0 g 塩 2.9 g	工 766.0 kcal 夕 29.6 g 脂 22.9 g 塩 2.0 g	
7日 みさき小試食会・蛸島振休	8日 ようかんの日	9日	10日 みさき小遠足	11日 カレーの日
ご飯 魚のマヨネーズ焼 ブロッコリーのサラダ 野菜スープ	ご飯 筑前煮 かき玉汁 水ようかん	ごはん ミートボールケチャップ煮 ポテトサラダ わかめのみそ汁	かき揚げ丼 えのきと白菜のみそ汁 セノビーゼリー	カレーライス いしるレモンサラダ 福神漬
工 779.0 kcal 夕 34.2 g 脂 21.9 g 塩 2.5 g	工 789.0 kcal 夕 28.8 g 脂 13.9 g 塩 2.4 g	工 848.0 kcal 夕 27.9 g 脂 22.2 g 塩 2.8 g	工 784.0 kcal 夕 20.6 g 脂 18.0 g 塩 2.4 g	工 846.0 kcal 夕 27.8 g 脂 21.5 g 塩 2.3 g
14日 スポーツの日	15日 きのこの日	16日	17日	18日
 スポーツの日	ご飯 さばの竜田揚げ しめじ和え なめこ汁	ご飯 切干大根の酢の物 すき焼き風煮	食パン マカロニグラタン ^{リク} 貝だくさんスープ バター&メープル	中華丼 大学芋 中華スープ
工 790.0 kcal 夕 30.2 g 脂 26.9 g 塩 2.4 g	工 816.0 kcal 夕 31.8 g 脂 21.8 g 塩 2.4 g	工 695.0 kcal 夕 28.7 g 脂 32.5 g 塩 2.5 g	工 972.0 kcal 夕 28.5 g 脂 26.5 g 塩 3.6 g	
21日 漬物の日	22日	23日 霜降	24日	25日 世界バスターデー/蛸島小遠足
キムタクごはん いかくんサラダ ねぎの味噌汁	ご飯 ホキフライ ハムマヨサラダ 厚揚げのみそ汁	ご飯 だし巻き玉子 揚げ入り大根なます 鶏野菜 みかんゼリー(支援品) ^{リク}	ごはん 春巻き もやしのナムル 中華スープ	クロワッサン スパゲティミートソース コーンクリームスープ
工 680.0 kcal 夕 27.5 g 脂 15.3 g 塩 2.8 g	工 865.0 kcal 夕 27.2 g 脂 32.8 g 塩 2.3 g	工 752.0 kcal 夕 27.9 g 脂 16.9 g 塩 2.5 g	工 846.0 kcal 夕 22.1 g 脂 30.5 g 塩 2.7 g	工 669.0 kcal 夕 24.6 g 脂 34.0 g 塩 2.6 g
28日 おだしの日	29日 国産鶏肉の日	30日 ハロウィン	31日 食品ロス削減の日	中学生の基礎平均値
梅昆布ご飯 春雨サラダ おでん風煮	ご飯 鶏肉のザンギ はりはり漬け 白菜みそ汁	オムライス ^{リク} コールスローサラダ チーズのふわふわスープ ハロウィンデザート	ご飯 おからハンバーグ 添え野菜 みそ汁	工 820.0 kcal 夕 30.0 g 脂 23.7 g 塩 2.5 g
工 862.0 kcal 夕 30.8 g 脂 27.3 g 塩 3.3 g	工 840.0 kcal 夕 30.4 g 脂 25.5 g 塩 2.6 g	工 975.0 kcal 夕 38.9 g 脂 34.2 g 塩 3.2 g	工 822.0 kcal 夕 32.6 g 脂 21.8 g 塩 1.7 g	工 814.0 kcal 夕 30.5 g 脂 24.5 g 塩 2.6 g

《寄付》10/23(水)みかんゼリーは、浅地産業株式会社様、とり野菜みそは、株式会社まつや様よりご提供いただきました。

意識していますか?

マナー違反は だーれだ

右の絵の中にマナー違反をしている人が4人います。だれがどんなマナー違反をしているのかを考えてみましょう。

食事のマナー

はしの扱い方に気をつけよう

はしは、扱い方によっては危険をとまいます。危険な扱いは絶対にやめましょう。

ふり回す

口にくわえたまま歩く

食卓のおとも?

ぼくはスマホ

楽しいことをたくさん観察するよ

だから食卓のおともはどう?

いらない

おいしいね

食事は単に食べるだけではなく、料理の臭いや香り、会話を楽しむ時間です。しかしスマホに夢中だと、周りに気配りができなくなります。食事中はスマホに触らないようにしましょう。

答え

②は口の中に食べ物が入ったまま話をしていて、中の食べ物が見えたり飛んだりしています。④は食事中に立ち歩いています。周りの人が落ち着かなくなり、⑤、⑥はイスを揺らしています。後ろに倒れると危険です。