



「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

ごはんの食べ方



新米の季節です。
よく味わっていただきます。



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 米、パン、めん、いも、砂糖など	 おお 多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	 おお 多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	 おお 多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	 おお 多く含む食品 野菜、果物、きのこなど



栄養バランスのよい食事をとることは、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。

5つの基本味と代表的な食べ物

よく味わって食べていますか？

 甘味 さとう、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
---------------------------	--------------------	------------------------	---------------------------	----------------------

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、さまざま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。



月 2日	火 3日	水 4日	木 5日 飯田・若山のみ	金 6日
ごはん 五目うどん いしる風味のカニカマサラダ しそ味ひじき	ごはん 厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め 海鮮ワンタンスープ	ごはん アジフライ キャベツ煮びたし じゃがいもと大根のみそ汁	コッパパン ナポリタン 野菜たっぷりポトフ	五目チャーハン とろみわかめスープ ももゼリー
工 689.0 kcal タ 25.3 g 脂 15.9 g 塩 2.9 g	工 689.0 kcal タ 27.8 g 脂 20.7 g 塩 1.9 g	工 722.0 kcal タ 24.5 g 脂 22.8 g 塩 1.8 g	工 626 kcal タ 24.1 g 脂 23.0 g 塩 3.0 g	工 593 kcal タ 20.7 g 脂 12.8 g 塩 1.7 g
9日	10日 さつまいもの日	11日 直小試食会	12日	13日
	わかめごはん 大学芋 とり野菜	ごはん 魚の大豆あんかけ 豚汁 オレンジ	ごはん 筑前煮 納豆汁	シーフードカレーライス コールスローサラダ
工 kcal タ 脂 g 塩	工 734 kcal タ 22.5 g 脂 21.5 g 塩 2.1 g	工 690 kcal タ 29.7 g 脂 19.8 g 塩 2.0 g	工 623 kcal タ 27.4 g 脂 15.1 g 塩 2.0 g	工 667 kcal タ 19.9 g 脂 16.0 g 塩 2.3 g
16日	17日	18日	19日 食育の日	20日
ごはん 鶏の唐揚げ キャベツとじゃこの梅肉和え さといもと大根のみそ汁	みそ豚丼 カニカマと大根のサラダ わかめと豆腐のみそ汁	ごはん 和風きのこハンバーグ 大根のコンソメスープ	ごはん 栗コロッケ いしるレモンサラダ えのきと油揚げのみそ汁	ごはん 酢豚 小松菜の中華スープ
工 699 kcal タ 25.0 g 脂 23.4 g 塩 2.4 g	工 657 kcal タ 27.9 g 脂 21.6 g 塩 2.2 g	工 537 kcal タ 18.1 g 脂 12.7 g 塩 2.1 g	工 695 kcal タ 20.0 g 脂 22.2 g 塩 1.7 g	工 673 kcal タ 24.5 g 脂 19.7 g 塩 1.7 g
23日	24日	25日	26日	27日
ごはん 鶏肉の照り焼き 紅白なます のっぺい汁	中華丼 切干大根の中華サラダ 小松菜の中華スープ	ごはん ☆バンサンスー マーボー豆腐	ごはん さばの味噌煮 かじめの煮物 もやしのみそ汁	ごはん ヤンニョムチキン 三色ナムル わかめスープ
工 660.0 kcal タ 25.5 g 脂 22.0 g 塩 1.5 g	工 629 kcal タ 28.7 g 脂 15.4 g 塩 1.9 g	工 709 kcal タ 26.9 g 脂 22.0 g 塩 2.2 g	工 676 kcal タ 26.0 g 脂 24.0 g 塩 2.3 g	工 682.0 kcal タ 25.3 g 脂 24.4 g 塩 1.7 g
30日	31日 ハロウィン給食	☆マーク…アレルギー対応日(25日) 牛乳はすべての献立につきまます。 栄養表示については、エネルギー【工/kcal】、たんぱく質【タ/g】、脂質【脂/g】、 塩分【塩/g】で献立下に表示されています。		
ごはん ちくわのいそバ揚げ きゃべつのごま和え 豆腐のすまし汁	キャロットピラフ ごまドレッシングサラダ たまねぎのコンソメスープ ハロウィンのかぼちゃプリン	目標値	今月の平均値	
工 575 kcal タ 19.8 g 脂 15.1 g 塩 2.0 g	工 663 kcal タ 21.9 g 脂 20.2 g 塩 2.3 g	工 650 kcal タ 24.0 g 脂 18.0 g 塩 2.0 g	工 661 kcal タ 24.4 g 脂 19.5 g 塩 2.1 g	

今月の〇〇給食の日(珠洲食材使用日)は、10/10火さつまいもの日です。献立は仕入れ状況によって変更になる場合があります。

実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。

