

# 給食だより 10月



朝夕の風が涼しくなり、秋の深まりを感じる季節となりました。運動会や遠足など、子どもたちが楽しみにしている行事も多い時期です。給食でもさつまいもやきのこなど、旬の食材をたっぷり取り入れています。実りの秋を味わいながら、元気いっぱいに過ごしてほしいと思います。

## 「食物せんい」をとりましょう

### 「食物せんい」とは…

人のお腹の中では消化することのできない食べ物の中の成分です。整腸作用など体の中で有用な働きをすることで注目されています。

### 「食物せんい」のはたらき

「食物せんい」は水分を吸収して便を柔らかくし、便の量を増やしてくれます。

### 「食物せんい」を多く含む食べ物



「食物せんい」を食事にうまく取り入れて腸の健康を保ちましょう。



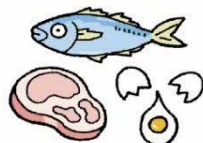
## 『秋は、スポーツ!!』

スポーツをしていて「もっとうまくなりたい」「強くなりたい」と思う人もいるのでは？ そんな時は、練習方法だけではなく、食事について見直してみるのもよいかもしれません。スポーツと食について、学んでいきましょう。



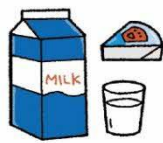
### 筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質



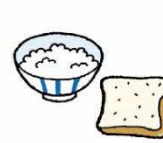
筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

カルシウム

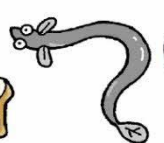


### 持久力をつけたい人は

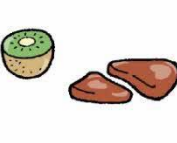
炭水化物



ビタミンB群・C



鉄



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

## 秋を楽しむお月見の行事

昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を観賞するお月見の行事が行われてきました。

ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、別名で「芋名月」ともいいます。

★給食でも、十五夜に合わせたメニューが登場します。楽しくいただきます。

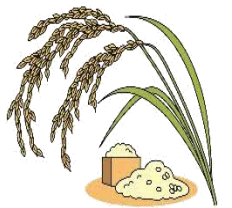
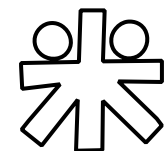
・月見汁（いも団子入り） ・月見デザート

今年の十五夜は  
10/6(月)



## 地元のおいしいを発見!! 加賀市の恵味 DAY

今月は…



加賀市の学校給食では、市内産の一等米コシヒカリを使用しています。炊いたご飯に光沢があり、噛むと甘味が口の中に広がる日本人好みの品種です。また、一粒一粒に艶があり、炊き上げた時の香りと粘りが特徴です。そして11月～1月の期間は月に一度、市内産の特別栽培米を給食で提供する予定となっています。お楽しみに！



## 和風チャプチェ

～給食の献立から～

### 材料（4人分）

合い挽き肉・・・80g  
しょうが・・・1g  
にんにく・・・0.5g  
油・・・小さじ1  
たけのこ・・・25g  
玉ねぎ・・・65g  
春雨・・・20g  
(冷)むき枝豆・・・15g  
砂糖・・・小さじ1  
濃口しょうゆ・・・小さじ1と1/2  
みりん・・・小さじ1/2  
薄口しょうゆ・・・小さじ1と1/2  
白いりごま・・・2g

### 作り方

- ① しょうが、にんにくはみじん切り、たけのこは千切り、玉ねぎは半分に切り5mm程度にスライスする。枝豆は茹でて火を通しておく。春雨は熱湯で戻し、長ければ食べやすい長さに切っておく。
- ② 鍋に油を熱し、しょうが、にんにくを入れ、香りを出し挽き肉を炒める。
- ③ 肉に火が通ったら、たけのこ、玉ねぎを加え炒め、砂糖と濃口しょうゆで一度味をつける。
- ④ ③に春雨、枝豆を加え、みりん、薄口しょうゆとごまを入れ、味を調えて完成！

☆とても食べやすい味付けになっているので、  
白飯にピッタリです!!