

# 10月 給食だより

2015年10月1日

輪島中学校調理場

## 今月の目標 好き嫌いせず何でも食べよう



毎日の給食の献立は中学生のみなさんの成長と活動量に合わせて作られています。また、いろいろな食材や料理に慣れてもらうための工夫もしています。残食の状況を見ると、少ない日もあれば、かなりの量の食べ残しがバケツに入れられていることもあります。

食べ物の好き嫌いは栄養のことだけではなく、たとえば会食の席などで、食べ物の好き嫌いが多く人と同席するとまわりの人はあまりいい気分がしないものです。ひとつやふたつは苦手なものがあったとしても仕方がないですが、何でもおいしく食べられることにこしたことはありません。今のうちからいろいろな食材に出会うようにしま

1年生は家庭科の時間に食生活について勉強をしました。

食べることは1、生命維持し健康を保持する。2、時代を超えて食の文化を伝承する。3、ともに食卓を囲むことで人間関係を作る。この3つの働きがあります。

中学生はこの先の人生における食習慣の基盤をつくる大事な時期です。食べることが心身を健康にするための大切な営みであることを理解して、よい食習慣をつくりましょう。

献立を考える時の手順は

- 1 いつ、だれが食べるかを定める  
朝か昼か夜か。中学生が小学生かなど
- 2 栄養のバランスを考える。六つの基礎食品群と食品群別摂取量を考える
  - ・主食（ごはん、パン、めん類など）：5群
  - ・主菜（魚、肉、卵、ハム、ちくわ、とうふ、油揚げ、豆類、チーズなど）：1群、6群、2群
  - ・副菜（野菜、いも類、海藻、キノコ類など）：3群、4群
  - ・デザート（果物、牛乳、ヨーグルト、ゼリーなど）：4群、2群、5群
- 3 味の違うものを組み合わせる  
しょうゆ味、みそ味、塩味、酢味、こってり味、さっぱり味、ピリカラ味など
- 4 季節の旬物や地場産物（地元産食材）を使う
- 5 見た目の色どりをきれいにする

実際に給食献立を考えてみました。その中から10月に2人の献立を採用しました。

10月2日（金）松下夏香

能登豚チャーハン、野菜たっぷりかき揚げ、切り干し大根の和え物、ワカメスープ、豆乳プリン、牛乳

10月6日（火）大端愛美

海山ごはん、豆腐ハンバーグ、そうめんかぼちゃの酢の物、もぞこ汁、（能登ワイン）ゼリー、牛乳