

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。

秋は、「実りの秋」といわれるほど、おいしい食べ物が収穫される季節です。給食にもさつまいもやきのこなどの旬の食材を取り入れた献立がたくさんあります。しっかり食べて、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



野菜



きのこ



果物



海藻



豆



いも

「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。



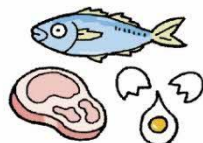
『秋は、スポーツ!!』

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。

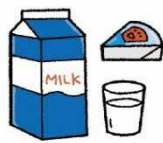


筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質



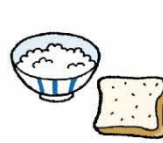
カルシウム



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。

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



2025年の十五夜は
10月6日です。

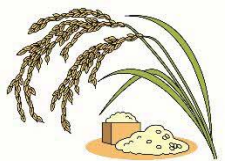
地元のおいしいを発見!!

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・1/2
みりん	・・・小さじ1/2
薄口しょうゆ	・・・小さじ1・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!!