

給食だより 10月

令和4年9月30日
足立区立北三谷小学校
校長 村松 治
栄養士 丸 朋子

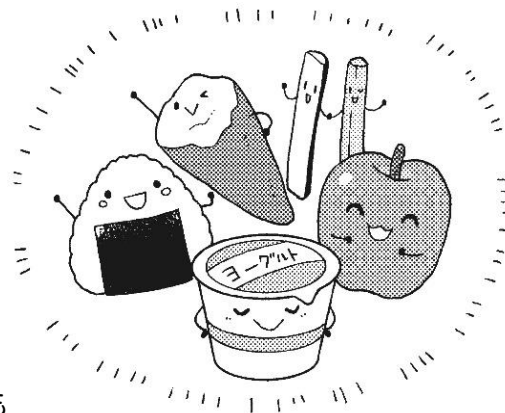
暑さも落ち着き、いよいよ秋本番です。「芸術の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」と秋はいろいろなことに取り組むのによい季節です。そしてなんといっても「食欲の秋」美味しい食べ物がたくさん出回る季節です。食べすぎには気を付けて、美味しい秋の味覚を楽しもう！



おやつの役割を見直そう！！

間食には食事では不足する栄養素などを補う役割がありますが、三食で栄養をしっかりと摂れていれば必要ないといわれています。間食で好きなだけ食べてしまうとエネルギーや脂質、糖分、塩分の摂りすぎになってしまいます。

間食は不足しがちな栄養素（カルシウムなど）が摂れるように内容と時間と量を決めて食べることがポイント！
おすすめは、乳製品や果物、野菜スティック
ふかし芋、おにぎりなどです。

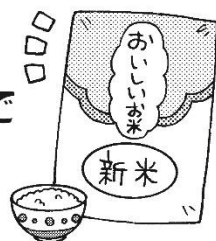


ただ、間食（おやつ）には心を豊かにする効果もあります。好きなおやつを友達や家族と一緒に食べたり、分け合ったりするのも大切な経験です。
ポイントは大事にして、よりよい間食（おやつ）の摂り方を見つけましょう。



クイズ 新米の季節です。新米と表示できるのはいつまでに袋に詰められた米でしょう？

- ①収穫された月の翌月まで
- ②収穫された年の12月31日まで
- ③収穫された次の年の秋頃まで



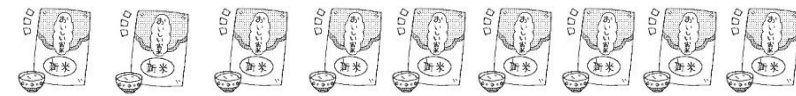
収穫されたばかりの米を新米といますが、新米と表示できるのは、収穫した年の12月31日まで精白して袋に詰められた米です。

2022年12月31日以前に収穫された米

新米の「季節」～25日（火）はコシヒカリ給食～

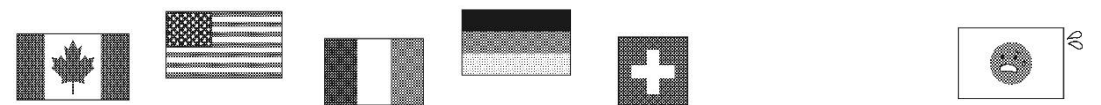
今年も新米の季節がやってきました。
10月25日は、新潟県の魚沼市から足立区の小中学校へコシヒカリの新米が届く、「コシヒカリ給食」の日です。

いつものお米との違いを、ぜひ味わって感じながら食べてください。



ごはん（米）を食べ続ける大切さを考えてみませんか？

ごはん（米）は、脳や体のエネルギー源になる炭水化物が多く含まれている大切な主食です。また、米をつくる田んぼは、水の保全に役立ち、空気を冷やして暑さをやわらげ、多様な生き物のすみかになるなど、地域の自然環境に大切な役割を果たしています。農家の人は苦労して米をつくっていますが、一方で米の消費量が減り、つくる人の高齢化などで使われない田んぼも増えています。



最近、不安定な世界情勢の影響で、穀物や食べ物の値段が上がり、食料自給率の低い日本は大きな影響を受けています。
自分の国でつくるごはん（米）を食べることが、自分の健康にも役立ち、地域の自然環境や食料問題につながることをこの機会に考えてみませんか？



保護者のみなさまへ

数年前、一般家庭におけるパンの消費額が米の消費額を上回ったと話題になりました。食の欧米化による食事内容の変化や、個人の好みで食べるバラバラ食が進んでいることなどが一因であるといわれています。確にお米を炊くことはパンを買うよりも手間ですし、おかずも必要です。ただ、今はお米の美味しい時期！この機会にお米を食べることについて、話題にしてみませんか。

令和4年度



10月の給食予定献立表



足立区立北三谷小学校

日	曜	飲み物	献立名	赤 血や肉 になる	黄 熱や力の もとになる	緑 体の調子を ととのえる	一口メモ
3	月	牛乳	黒砂糖パン、洋風卵焼き、コーンサラダ、ミネストローネ	牛乳、たまご、鶏肉、チーズ、ベーコン	黒砂糖パン、油、砂糖、じゃが芋、マカロニ	にんじん、玉ねぎ、パセリ、ホールコーン、キャベツ、小松菜、ピーマン、セロリー、にんにく、トマト	今月の給食目標は「好き嫌いなく食べましょう」です。
4	火	牛乳	中華丼、春雨スープ	牛乳、豚小間、いか、えび、うすら卵、鶏肉、豆腐	米、油、ごま油、でんぶん、春雨、白ごま	しょうが、にんじん、竹の子、キャベツ、玉ねぎ、干しいたけ、小松菜、もやし、長ねぎ、えのきたけ	苦手なものも、少しずつ食べる努力をしましょう。
5	水	牛乳	ガパオライス、カリカリおさつサラダ	牛乳、豚肉、鶏肉、豚レバー	米、油、オリーブ油、砂糖、さつま芋	バジル、にんにく、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、ホールコーン、キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし	今月の旬の野菜は「さつまいも」です。
6	木	牛乳	ごはん、キムムッチ、白身魚の中華風、わかめスープ	牛乳、のり、もうか、さめ、鶏肉、わかめ、豆腐	米、ごま油、白ごま、砂糖、でんぶん、小麦粉、油、じゃが芋	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、白菜、長ねぎ	キムムッチは韓国生まれの海苔のふりかけです。
7	金	牛乳	タコライス、ポテトといかのバジルサラダ 豆乳ミルクプリン	牛乳、鶏肉、豚肉、豚レバー、大豆、いか、豆乳	米、じゃが芋、オリーブ油、砂糖	かんでん、にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、フロccoli、枝豆、バジル、みかん缶	タコライスは沖縄のソウルフード！といわれるほどの人気料理。
11	火	牛乳	親子丼、玉ねぎのみそ汁	牛乳、鶏肉、たまご、のり、わかめ、油あげ、豆腐、みそ	米、砂糖	干しいたけ、にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、グリーンピース	お皿はみんなで使う大切なものです。ていねいに扱いましょう。
12	水	牛乳	じゃこのりトースト、シーフードサラダ レンズ豆のバタージュ	牛乳、しらす、チーズ、のり、えび、いか、レンズ豆、生クリーム	食パン、ごま油、マヨネーズ、油、砂糖、じゃが芋、バター	長ねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、玉ねぎ、レモン果汁、しょうが、パセリ	和風のイメージがあるしらすですが、パンやピザとも相性抜群！
13	木	牛乳	カレーライス、ごまツナサラダ	牛乳、豚肉、粉チーズ、レンズ豆、ツナ	米、麦、じゃが芋、油、バター、小麦粉、ごま油、砂糖、黒ごま	玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、キャベツ、小松菜	苦手なものは、まず一口チャレンジしてみしましょう。
14	金	牛乳	たまごとじうどん、三色和え、大豆と小魚の揚げ煮	牛乳、鶏肉、油あげ、たまご、煮干し、大豆	うどん、でんぶん、三温糖、白ごま、小麦粉、油、砂糖	にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、小松菜、もやし、キャベツ	「小魚は」かえり」といい、しらすが少し大きく成長した魚です。
17	月	牛乳	シーフードピラフ、ボトフ、秋のフルーツヨーグルト	牛乳、いか、えび、鶏肉、豚肉、ベーコン、ヨーグルト	米、バター、油、じゃが芋、はちみつ	にんじん、玉ねぎ、ぶなしめじ、ピーマン、キャベツ、セロリー、大根、パイン缶、ミカン缶、りんご、かき	秋のフルーツ、いくつ見つけられるでしょうか？
18	火	牛乳	ごはん、白身魚のバター焼きカレー風味、大根サラダ けんちん汁	鯛、ツナ、鶏肉、豆腐、油あげ	米、小麦粉、オリーブ油、バター、油、里芋	こんにゃく、にんじん、大根、小松菜、キャベツ、白菜、長ねぎ、ぶなしめじ	苦手なものも、少しずつ食べる努力をしましょう。
19	水	牛乳	セルフフィッシュフライサンド、ミルクスープ	牛乳、ホッケ、たまご、ベーコン、牛乳、豆乳	パン、小麦粉、パン粉、油、じゃが芋	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、ぶなしめじ、ホールコーン、小松菜	今日はセルフサンドです。お好みで具をパンに挟んで食べましょう。
20	木	牛乳	豆乳ごまタンタン麺、ツナサラダ、みかん	牛乳、豚肉、大豆、豆乳、みそ、ツナ	蒸し中華麺、油、練りごま、三温糖、ごま油、砂糖	しょうが、にんにく、にんじん、玉ねぎ、もやし、チンゲンサイ、長ねぎ、キャベツ、小松菜、みかん	この時期のみかんは少し酸味が強いのが特徴です。
21	金	牛乳	ごはん、和風豆腐ハンバーグ、ごまあえ、みそ汁	牛乳、豚肉、鶏肉、豚レバー、豆腐、大豆、たまご、わかめ、みそ	米、油、パン粉、砂糖、でんぶん、白ごま、さつま芋	玉ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、キャベツ、小松菜、もやし、長ねぎ、えのきたけ	豆腐は、畑のお肉といわれるほどたんぱく質豊富な大豆から作られます。
24	月	牛乳	もみじごはん、にぎすの南蛮漬け、おかかあえ、豚汁	牛乳、にぎす、削り節、豚肉、豆腐、油あげ、みそ	米、白ごま、小麦粉、でんぶん、油、砂糖、三温糖、里芋	こんにゃく、にんじん、ぶなしめじ、長ねぎ、小松菜、もやし、ごぼう、大根	もみじの赤色はにんじんで表現しています。
25	火	牛乳	【新潟県産コシヒカリ給食】 ごはん、さばのみそ煮、白菜のごまあえ、豆乳汁	牛乳、さば、みそ、油あげ、豆腐、豆乳	米、三温糖、白ごま、砂糖、じゃが芋	しょうが、白菜、小松菜、もやし、にんじん、えのきたけ、長ねぎ	今日のお米は、新潟県魚沼市で今年収穫されたコシヒカリです。
26	水	牛乳	あしたばパン、じゃこ入りサラダ、秋のシチュー	牛乳、しらす、いんげん豆、鶏肉、生クリーム	あしたばパン、白ごま、油、砂糖、さつま芋、栗、バター、小麦粉	キャベツ、もやし、小松菜、にんじん、ぶなしめじ、玉ねぎ	みの実りの秋、秋に旬を迎える食材がたくさんあります。栗もその一つ！
27	木	牛乳	ごはん、骨太ふりかけ、ひじきの煮物 じゃが芋のそぼろ煮	牛乳、しらす、かつお節、塩昆布、ひじき、油あげ、大豆、豚肉、生揚げ	米、白ごま、砂糖、油、じゃが芋、こんにゃく、三温糖、でんぶん	こんにゃく、にんじん、玉ねぎ、干しいたけ、グリーンピース	しらすや塩昆布のカルシウムをたっぷり摂って、骨を丈夫にしよう！
28	金	牛乳	しおや塩焼きそば、中華コーンスープ、さつま芋ケーキ	牛乳、豚肉、豆腐、たまご	蒸し中華麺、油、ごま油、でんぶん、バター、三温糖、小麦粉、さつま芋	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、干しいたけ、もやし、ホールコーン	さつまいもはお腹の調子をととのえる食物繊維が豊富です。
31	月	牛乳	【ハロウィンメニュー】 チキンライス、野菜スープ、パンプキンパイ	牛乳、鶏肉、ベーコン、生クリーム	米、油、じゃが芋、砂糖、パイシート	トマトジュース、にんじん、玉ねぎ、ぶなしめじ、グリーンピース、セロリー、キャベツ、小松菜、かぼちゃ	ハロウィンは秋の収穫を祝う外国の行事です。

今月の給食目標

「好き嫌いなく食べましょう。」
*苦手なものでも、少しずつ食べる努力をしよう。
*まずは一口チャレンジ！



今月の平均エネルギー 600kcal
今月の平均タンパク質 25.6g

*一部献立を変更することがありますのでご了承ください。