

10月 給食だより

令和4年9月30日
中野区立武蔵台小学校
校長 若菜 康史
栄養士 森田 真菜美

さわやかな秋風が吹き、外で体を動かすには気持ちのよい季節となりました。今月はスポーツの日があります。ご家族でいろいろなスポーツに親しむのもよいですね。また、スポーツをするには丈夫な体づくりも大切です。そのためにも栄養バランスのととのった食事をこころがけましょう。

知っていますか？ 五大栄養素の働き



★主食・主菜・副菜をそろえてバランスアップ！

『主食』は、ご飯やパン、麺などのエネルギーになる食品、『主菜』は、魚や肉、卵、豆、豆製品などの体をつくるもとになる食品、『副菜』は、野菜や果物、海藻、きのこなど体の調子をととのえる食品からなる料理です。

10月の給食目標 好ききらいしないで食べよう！

9月に入り、給食の残菜がより少なくなってきた、子どもたちの成長を感じます。給食の盛り付け見本を見に来ては、『今日は全部食べられそう！』と嬉しそうに教えてくれる子もいます。給食は栄養バランスを考えて献立を作成していますが、好ききらいが多いために残してしまうと栄養のバランスも崩れてしまいます。今は苦手でも、成長するにつれて味覚が変化したり、好きな味付けにすると食べられたりすることもあります。ご家庭でも、苦手な食べ物も一口は食べてみるように励ましていただけだと思います。

10月の献立紹介



7日（金）十三夜の行事食

旧暦の9月13日は十三夜です。今年は10月8日にあたります。十五夜ほど知られていませんが、十五夜と十三夜の両方の月を見ると縁起がよいとされています。この時期は栗の収穫期であることから、栗名月とも言います。給食では栗を混ぜたおこわ風のご飯を作ります。

24日（月）イギリス料理

シェパーズパイは、イギリスの家庭料理です。シェパードとは羊のことで、羊の肉で作ったミートソースにパイ生地代わりにマッシュポテトでふたをして焼いた料理です。給食では豚肉で作ります。スコッチブ羅斯はイギリスの中でもスコットランドの伝統的な料理で、肉や野菜のほかに大麦が入っているのが特徴です。

27日（木）秋田県の郷土料理

ハタハタは秋田県の魚で、秋から冬にかけてたくさんとれます。ほくほくした食感の白身の小さな魚です。骨も柔らかいので、唐揚げにして丸ごと食べられるようにします。きりたんぼ汁は、秋田の代表的な郷土料理である『きりたんぼ鍋』風の汁物です。鶏肉のうま味たっぷりの出でごぼうやにんじん、はくさいなど旬の野菜を煮込み、きりたんぼを入れて食べます。

あき しゅん
秋が旬

食物繊維が豊富なきのこ

きのこは、低エネルギーで食物繊維が豊富な食材です。食物繊維とは、体内で腸を刺激したり、便の量を増加させたりして、腸内環境を改善します。そのため、便秘や腸の病気予防に役立ちます。いろいろな料理でとりたい食品です。



保護者の皆様へ

給食の栄養価に関するお知らせ

献立の栄養価計算には、日本食品成分表標準成分表という食品の栄養成分をまとめたデータ集を使っています。10月の献立から、その成分表を、これまで使用していた2015年版（七訂）から最新の2020年版（八訂）へ切り替えました。最新の成分表ではエネルギーの算出方法が変わり、これまで以上に実際に食べている食品の成分に近いエネルギー値が求められるようになりました。そのため、食品によっては、成分値がこれまでと異なる場合があります。これまでよりも数値が低くなる傾向があります。