

# 10月

# 給食だより



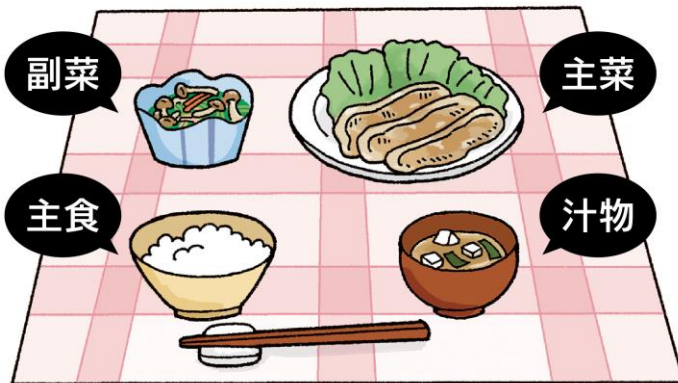
10月の給食目標「旬の食べ物について知ろう」



暑い夏も終わり涼しい季節になりました。秋は旬の食べものがたくさんあります。さつまいも・レンコン・栗・きのこ類・サンマ・柿・梨など、旬の食材は栄養価が高く新鮮で美味しさが増します。寒い冬に備えて水分は夏野菜よりも少なくなり、体内に多くの養分を蓄えています。これを食べることで、夏の暑さで疲れた胃腸の調子を整え、寒くなる冬に備えた養分の蓄積を行う働きがあります。



## 知っておきたい！ 献立の基本



献立を立てるときは、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁ものを決めましょう。

- 主食** 米、パン、めんなどから選ぶ。
- 主菜** 魚、肉、卵、豆から選ぶ。
- 副菜** 野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。
- 汁物** みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。

## 6つの基礎食品群

6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループに分けたものです。6つの食品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。

<b>1群</b> 魚、肉、卵、豆・豆製品  たんぱく質を多く含む食品	<b>2群</b> 牛乳・乳製品、小魚、海藻  無機質を多く含む食品	<b>3群</b> 緑黄色野菜  ビタミンAを多く含む食品
<b>4群</b> そのほかの野菜、果物  ビタミンCを多く含む食品	<b>5群</b> 米、パン、めん、いも、砂糖  炭水化物を多く含む食品	<b>6群</b> 油脂  脂質を多く含む食品

成長期に大切な

たんぱく質  
バランスよくとろう！





「渋谷ワンダフル給食プロジェクト」  
動画がアップされています！

## 10月5日(火)

- ・ワンダフル牛丼
- ・かぶの浅漬け
- ・さつまいもの味噌汁
- ・牛乳

★牛肉をたくさん使ったワンダフル牛丼です。

## 10月25日(月)

- ・きのこベーコンクリームパスタ
- ・クロスティーニサラダ
- ・みかん
- ・牛乳

★きのこベーコンクリームパスタにはたもぎ茸のエキスが入っています。

★クロスティーニとは、イタリアの代表的な前菜のひとつです。フランスパンにサラダを乗せて食べます。サラダのドレッシングにはアンチョビとバルサミコ酢が入っています。



## 10月15日(金)

### 笹塚小開校100年記念メニュー

◆ちらし寿司 ◆唐揚げ ◆お祝いすまし汁 ◆紅白フルーツポンチ

10月16日は笹塚小学校100歳のお誕生日です。

給食委員会で開校記念日メニューを考えました。日本の祝い事で伝統的に使われる紅白の色やお祝いの食材を意識したところがポイントです。お祝いの気持ちを持って、ぜひ味わって食べてください。

★給食委員会より★