

もっと！！給食だより②④

給食についてもっと知っていただくために、給食メニューや調理の様子などを毎週紹介します！



11月8日（月）

- ・ごはん・いかのチリソースがけ
- ・野菜のナムル・中華コーンスープ
- ・牛乳

イカは良質のたんぱく質が多く、糖質や脂質が少ない低カロリーの食材です。するめいかが一般的ですが、ヤリイカ、アカイカ、アオリイカなどがあり、焼物、煮もの、和え物にもおいしく食べられます。ゆですぎると固くなるので注意が必要です。



11月9日（火）

- ・ごはん・さんまのごま揚げ
- ・青菜のおひたし・みそおでん
- ・牛乳

りんごは今が旬の果物です。みずみずしい果汁とたっぷりの蜜があるりんごがおいしさの特徴です。給食では、みなさんによく噛んで食べてもらうために皮付きのまま提供します。皮と実の間には栄養もたっぷりです。



11月10日（水）

- ・ミルクロール
- ・オムレツのきのこソース
- ・花野菜のカルシウムサラダ
- ・秋の恵み和風シチュー・牛乳

学校では給食のメニュー別に食べ残しの量を確認して子どもたちの栄養量を確認したり、苦手な献立は何かを確認して必要な栄養素の多い食品を工夫したおいしい献立づくりに努めています。今日のサラダにはカルシウムが豊富なしらすぼしやチーズを入れました。残さず食べて強い体をつくりましょう。



11月11日（木）

- ・ごはん・和風豆腐ハンバーグ
- ・れんこんとさつまいもの彩りサラダ
- ・とり野菜汁・ヨーグルト・牛乳

『食品ロス』とは、まだ食べられるのに廃棄される食品のことです。日本では年間 643 万トンという量が食品ロスとして捨てられていてこれは、世界で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料援助量の 1.7倍に相当する量です。食べ残ししないなど自分でできる食品ロスを減らしましょう。



11月12日（金）

- ・ごはん・揚げさばのおろしソース
- ・彩り野菜とひじきのあえもの
- ・小松菜と玉ねぎのみそ汁
- ・牛乳

さばは石川県でも多く水揚げされます。さばやさんま、いわしなど背中の青い魚を青魚といいます。青魚には、DHA や EPA という脂肪酸が多く含まれます。この脂肪酸は、血液をサラサラにしたり、脳の働きを活発にする効果があります。さばや塩焼きや揚げ物など様々な調理法で食べられます。



成長期の体をつくる 栄養がいっぱい！ 魚

魚には、良質のたんぱく質やカルシウムなどの体をつくるのに必要な栄養素が含まれています。また、中性脂肪を減らすなど、体によい働きをする油を含んでいる特長があります。給食でも魚料理を多く取り入れています。成長期に丈夫な体をつくるためにも、積極的に魚を食べましょう。



魚の油には、ドコサヘキサエン酸 (DHA) やイコサペンタエン酸 (IPA、EPAとも) が含まれていて、血液をさらさらにして動脈硬化を予防するなどの体によい働きがあります。DHAやIPA (EPA) はいわし、さば、さんま、ぶりなどに多く含まれています。



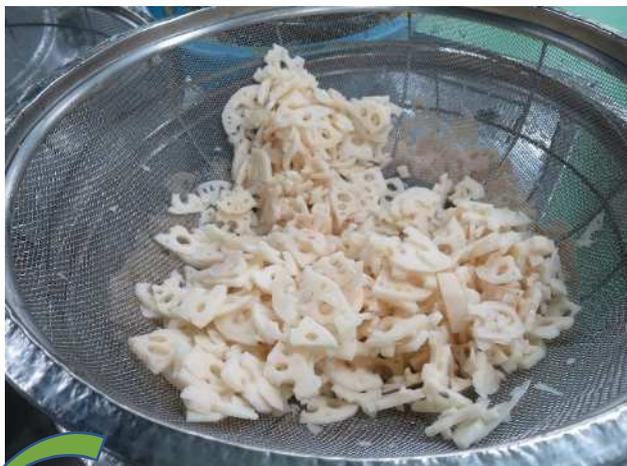
お魚を
食べよう！

日本における魚介類の一人一年間当たりの消費量は、2001 年をピークに減少し続けています。魚よりお肉の方が好きという人の方が多いですが、魚からしかとれない栄養もあり、成長期に積極的に食べて欲しい食品です。給食でも意識して、魚の提供回数を増やしています。

給食センターをのぞいてみよう！



11/11 れんこんとさつまいもの彩りサラダを提供しました。
野菜を揚げることでいろいろな食感が楽しめるかと好評でした。



れんこん、さつまいも、パプリカ、きゅうり、コーンの5種類の野菜を使いました。さつまいもは機械で切れないので、手作業で切っています。



パプリカ、さつまいも、れんこんは油で揚げ、冷却機で冷やします。きゅうり、コーンはゆでて、同じように冷却機で冷やします。



サラダは長い手袋をして、手で混ぜます。
炒めた玉ねぎを入れたドレッシングで野菜を和えて出来上がりです。