



令和8年10月 ひたちなか市立美乃浜学園

10月の目標

好き嫌いをなく
何でも食べよう

ようやく暑さが和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期です。そして、味覚の秋といわれるように、さつまいもや栗、きのこ類等、今が旬の食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。



健康的な食べ方を身につけましょう！

いろいろな食品を **バランス** よくとりましょう

学校給食では、1日に必要な栄養量の約3分の1をとれるよう考えられており、普段の食事でも不足しやすいカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維はさらに多くとれるようになっています。日々の給食から、バランスのよい組み合わせを学んでみましょう。

残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができます。



成長期の今、しっかりとりたい **カルシウム**

カルシウムは、骨や歯をつくるだけでなく、体の動きを助ける大切な栄養素です。ビタミンDと一緒にとると吸収が高まります。

カルシウムを多く含む食品



ビタミンDは、サケ、イワシ、サンマといった秋に
おいしい魚や、干ししいだけ
など、天日干ししたきのこ類
に多く含まれます。



食塩 控えめ・野菜 たっぷりを心がけましょう

食塩(ナトリウム)のとり過ぎは高血圧の原因となり、心臓病や脳卒中などの病気につながります。濃い味付けに慣れると、素材の味を感じにくくなるため、日ごろからうす味に親しむことが大切です。また、野菜や果物に多く含まれるカリウムには、体内の余分なナトリウムを排出する働きがあります。「食塩は控えめに、野菜はたっぷり」を心がけましょう。

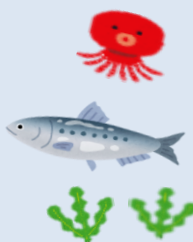
今日から実践！うす味でもおいしく食べるコツ



10/10

とと 魚 の 日

市では、平成28年4月1日に「魚食の普及推進に関する条例」を制定し、毎月10日は「魚食普及推進日」、毎年10月10日は「魚(とと)の日」としています。学校給食でも、魚料理を積極的に取り入れ、子どもたちへ地域の魅力や魚料理のおいしさをPRしています。市のHPに、学校給食で人気のある水産物を使った料理のレシピ集を掲載していますので、ぜひご覧ください。

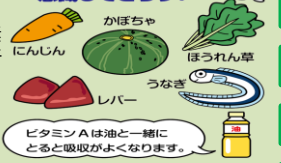


10/10

目の愛護デー

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会の多い現代に、意識してとりたいた栄養素の一つです。

ビタミンAを含む食品を 意識してとろう！



ビタミンAは油と一緒に
とると吸収がよくなります。

10月の給食について

★10/10「魚の日」にちなみ、魚料理を積極的に取り入れています。

- ・ほっけのカレーしょうゆ焼き・いなだの照り焼き・めばるの竜田揚げ
- ・ししゃもフライ・かつおメンチ・たらのレモンフライ

※10日が土曜日のため、休前日の9日(金)に魚を使用した献立を全校一斉に提供します。
・さんまのかばやき

★秋の味覚を積極的に取り入れています。

- ・さつまいも・里芋・じゃがいも・人参・かぼちゃ・えのきたけ・エリンギ
- ・しめじ・さんま・かつお・いなだ・ししゃも など

今月の
減塩ポイント

～汁物は具たくさんに！～

みそ汁やスープを作るときには、具材をたくさん入れるようにしましょう！色々な食材から旨味や風味が出て、塩分の量を減らすことも満足感のある仕上がりになります。また、液体の量が減ることで、みそやしょうゆなどの調味料を減らすことができ、減塩に繋がります！

麺類のスープには、
塩分が多く含まれます。
できるだけ残す
ようにしましょう！



美味しく減塩が
おい
美味しくレシピ

豆乳まろやかみそ汁

<1人当たり>
エネルギー 128kcal
食塩相当量 1.1g

【材料】(4人分)

- ・豚肉 120g
- ・大根 100g
- ・人参 50g
- ・じゃがいも 170g
- ・長ねぎ 50g
- ・サラダ油 小さじ1
- ・豆乳 50cc
- ・みそ 大さじ2
- ・だしパック 1～2包
- ・水 500cc

<作り方>

- ① 大根、人参、じゃがいもは、いちよう切りにし、長ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に水とだしパックを入れて火にかける。沸騰したら中火にし、5分くらい煮出し、鍋から取り出す。
※ だしパックを揺らすと濃いだしが取れます。
※ だしパックを破って粉ごと入れても美味しく仕上がります。
- ③ 別の鍋に油を熱し、豚肉を加え炒める。さらに大根、人参、じゃがいもを加え、さっと炒め、②のだしを加えて煮る。
- ④ 具材に火が通ったら、豆乳を加え、みそを溶き入れる。
※ みそを加えた後は、煮立たせないようにしましょう。
- ⑤ 器に盛り、仕上げに長ねぎを散らす。

