

10月給食だより

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。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。



栄養バランスを考えた食事の選び方とは？



私たちは食べることによって、体をつくり、活動するためのエネルギーを得ています。嫌いだからといって食べ物を残したり、好きなものだけをたくさん食べたりしていると、栄養のバランスが偏り、体調不良や様々な病気を引き起こす原因となります。丈夫で健康な体をつくるためには、栄養バランスを考えて、いろいろな食品を食べることが大切です。

○ 選び方の基本

食べ物は、体の中でのおもな働きによって、3つのグループに分けられます。この3つのグループから、偏りのないように食べ物を選んで組み合わせると、栄養バランスのよい食事がとれるようになります。普段の食事で不足しがちな食品グループがないか、確認してみましょう。

★ 主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)
ごはん、パン、めん類

主菜 (主に体をつくるもとになる食品)
肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)
野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

★ 牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品

果物

○ コンビニで買う場合(例)

コンビニなどで買う場合でも、好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

主食

主菜

副菜

★ 1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わさったものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。

卵サンド

パン(主食)
卵(主菜)
副菜を追加!

生活習慣病を防ごう!

がんや心臓病、脳卒中といった病気は現在の日本人の死亡原因のトップ3ですが、その発症や進行には日頃の生活習慣病が大きく関わっており、こうした病気をまとめて「生活習慣病」とよびます。生活習慣病の進行は若い頃からすでに始まっているとされます。子どもの頃に一度身につけてしまった、健康にとってあまり好ましくない食生活の習慣を、大人になってから直したり、改善したりするのはなかなか難しいといわれています。

食生活を見直し、生活習慣病を予防しよう!

さとう、塩、あぶらのとりすぎに注意!



食べられるものの幅を広げておこう!



朝食ぬきや夜食など悪い食習慣はやめよう!



早食いはせず、よくかんで食べよう!



朝食



昼食



夕食



一日三食を規則正しく、バランスよくとろう!

10月10日は「魚（とと）の日」です！

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。

魚に親しもう！

日本の食生活のスタイルが変わり、家庭での魚料理の回数が減って、いわゆる「魚離れ」が進んでいます。秋はさばや戻りがつお、さけなど、食べやすく、あぶらののったおいしい旬の魚がたくさん出回ります。「魚」とひとくりにせず、それぞれの名前を知って、ぜひご家庭でも魚のおいしさを感じ、魚をもっと好きになってもらえたらとてもうれしいです。

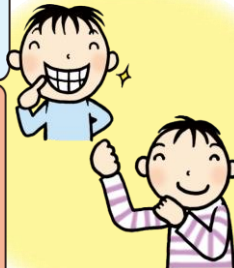
魚の栄養でパワーアップしよう！

カルシウム

骨や歯を丈夫にします。

たんぱく質

私たちの体の血や肉をつくれます。魚は一般的に低カロリーで高たんぱく質の食品です。



不飽和脂肪酸 (DHA・EPA)

背の青い魚に多く含まれています。体により働きをするあぶらです。

ビタミン

魚介類には成長に欠かせないビタミンB群や冬の健康を守るビタミンDを多く含むものがあります。

10月の給食について

★魚料理を積極的に取り入れています。

メヒカリフライ、さけの竜田揚げ、かつおとじゃがいものごまがらめ、にしんの塩こうじ揚げ、ほっけのカレー焼き、さばのレモンあんかけ、白身魚のレモンフライ

★秋の味覚を積極的に取り入れています。

さつまいも、しいたけ、エリンギ、しめじ、さけ、かつお など

★ハロウィン(収穫祭)にちなんだ料理を取り入れています。

ハロウィンハンバーグ、かぼちゃのババロア

★ひたちなか市誕生30周年記念献立を提供します。

- ・湊(みなと)の贅沢(ぜいたく)たこめし (ひたちなか市産 米, たこ※)
- ※ひたちなか市はたこの加工量日本一！市内的那珂湊水産加工団地では、日本国内を含め、アフリカ北西部等の海外で水揚げされたたこを使用して、蒸したこ等の製品を多く生産しています。
- ・牛乳 (茨城県産 牛乳)
- ・常磐沖(じょうばんおき)のメヒカリフライ (ひたちなか市産 メヒカリ)
- ・さつまいものスタミナサラダ (ひたちなか市産 小松菜、さつまいも)
- ・お祝いゼリー(国営ひたち海浜公園のネモフィラをイメージしたサイダー味のゼリー)



30th Anniversary

30th

ひとが咲くまち。ひたちなか

作ってみませんか ~今月の献立から~

「かつおとじゃがいものごまがらめ」 10/15(火)

【材料】(4人分)

- ・生がつお 160g
- ・片栗粉 適量
- ・じゃがいも 160g
- ・サラダ油 (揚げ用) 適量
- ・しょうが 4g
- ・砂糖 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・酒 大さじ1/2
- ・みりん 小さじ1弱
- ・水 大さじ1
- ・白すりごま 小さじ4

<作り方>

- ① じゃがいもは皮をむき1.5cmの角切りにし、しょうがはみじん切りにする。
- ② 生がつおを食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶす。
- ③ ①のじゃがいもと②のかつおをそれぞれ油で揚げる。
- ④ 調味料を合わせて加熱し、タレを作る。
- ⑤ 揚げたじゃがいもとかつおに、④のタレとすりごまをからめる。

★ かつおをカリッと香ばしく揚げて、ごまやしょうがの風味をきかせたタレをからめることで、少ない塩分でもおいしく感じられるように仕上げました。

魚が苦手な方にもおすすめです。

