

給食だより 10月

令和6年10月1日

ひたちなか市立前渡小学校

10月の目標

好き嫌いをなく
何でも食べよう

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。

★ 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。

10月10日は「魚の日」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)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ほっけのカレー焼き、さばのレモン揚げ、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、かぼちゃのパバロア
- ★ひたちなか市誕生30周年記念献立を提供します。
・湊の賈沢たこめし (ひたちなか市産 米, たこ※)
※ひたちなか市はこの加工量日本一! 市内の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、蒸しだ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ソーダ味のゼリー)

かつおとじゃがいものごまがらめ

<1人当たり>
エネルギー 192kcal
食塩相当量 0.4g

【材料】(4人分)

- ・生がかつお 160g
- ・じゃがいも 160g
- ・片栗粉 小さじ4
- ・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 生がか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 ②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。