

給食だより 10月

令和5年10月2日

ひたちなか市立前渡小学校

10月の目標

好き嫌いなく
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。爽やかな秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

なぜ好き嫌いしてはいけないの？

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。

栄養バランスのよい食事にするためには？

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。

| おもに エネルギーになる | おもに 体をつくる | おもに 体の調子を整える |
|--------------------------------|------------------------|-----------------|
| ごはん、パン、 麺、いも、 砂糖、油 など | 肉、魚、卵、 豆、乳、海藻 など | 野菜、果物 など |

スポーツで力を発揮するための食事とは？

スポーツの競技や試合で、自分が持っている力を十分に発揮するためには、日々の練習やトレーニングはもちろん大切ですが、何よりも食事と睡眠をしっかりとって、体調を整えることが重要です。日ごろから栄養バランスの良い食事を心がけ、健康な体づくりを目指しましょう。

主食（ごはん、パン、麺など）、
主菜（肉、魚、大豆、卵などを
多く使ったおかず）、
副菜（野菜、きのこ、いも、海
藻類などを多く使ったおかず）
の組み合わせを基本とし、果
物、牛乳・乳製品をプラスしま
しょう。



給食をお手本に！

★必要に応じて、「補食」をとり、エネルギーや栄養素を補いましょう。
補食には、おにぎりやサンドイッチ、バナナなどの果物、牛乳・乳製品がおすすめです。



皆さんは、どんな味が好きですか？ 食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられ、料理は、この基本味の組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されています。また、おいしさを感じるのは、味だけでなく、料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度など、さまざまなことが関係しています。食事のときは、それらを意識して、よく味わって食べましょう。

5つの基本味と代表的な食べ物

| | | | | |
|----------------------|----------------|--------------------|-----------------------|------------------|
| 甘味 砂糖、ハチミツ | 塩味 塩 | 酸味 酢、レモン | 苦味 コーヒー、ゴーヤ | うま味 だし |
|----------------------|----------------|--------------------|-----------------------|------------------|

10月の給食について

- ★秋の味覚、旬の食材を使った料理を積極的に取り入れています。スイートポテトトースト、大学芋、なめこ汁、かつおフライ、さばのごまみそだれかけ
- ★魚料理を積極的に取り入れています。いわしの蒲焼、かつおフライ、さばのごまみそだれかけ、にこちゃんフライ（えいのフライ）…A・Bブロック、アジフライ、ししゃもフライ…C・Dブロック

給食で茨城をたべよう

さつまいも

茨城県は、さつまいもの生産量が毎年全国トップ3に入る大産地です。ひたちなか市でも、多くのさつまいもが生産されており、「紅はるか」「紅あずま」「紅まさり」など様々な品種が栽培・出荷されています。さつまいもは、「食物繊維」が豊富で、「ビタミンC」も多く含まれており、加熱調理でも栄養成分を逃がさない特徴があるため、さまざまな調理法で楽しむことができます。短時間で加熱するよりも、じっくりと時間をかけて加熱することでより甘味が増し、美味しく食べることができます。

美味しく減塩
おい
美味しレシピ

キムチ炒め

<1人当たり>
エネルギー 160kcal
塩相当量 0.8g

【材料】（4人分）

| | |
|--------|-----------|
| ・豚こま肉 | 120g |
| ・サラダ油 | 小さじ1 |
| ・厚揚げ | 180g |
| ・キムチ | 80g |
| ・白菜 | 2枚(160g) |
| ・大根 | 80g |
| ・にんじん | 1/4本(40g) |
| ・長ねぎ | 1/2本(40g) |
| ・えのきたけ | 1/5袋(15g) |
| ・にら | 1/6袋(15g) |
| ・しょうゆ | 小さじ2 |
| ・こしょう | 少々 |
| ・みりん | 大さじ1/2 |

<作り方>

- ① 白菜は短冊切り、大根と人参はいちょう切り、長ねぎは斜め切り、えのきたけは石づきを落とし半分に切り、にはら3cm幅に切る。
- ② 厚揚げは油抜きをし、短冊切にする。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、豚肉を炒める。
- ④ 人参、大根、白菜、えのきたけ、長ねぎ、厚揚げの順に鍋に加え炒める。
- ⑤ キムチと調味料を加え、最後ににらを入れて仕上げる。

★ キムチの塩分や酸味、唐辛子の辛みを生かして、少ない塩分でも美味しく感じられます。キムチなどの漬物には、塩分が多く含まれていますので、食べ過ぎには気を付けましょう。

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。