

# 給食だより 10月

令和4年10月

那珂湊第三小学校共同調理場

## 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。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。

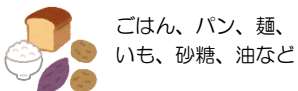
## なぜ好き嫌いしてはいけないの？

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。普段の食事でも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



## 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も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！／

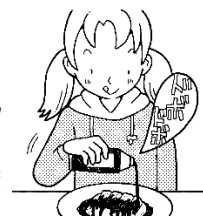


★必要に応じて、「補食」をとり、エネルギーや栄養素を補いましょう。

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。

## 塩分の取り過ぎに気をつけましょう！

毎日の食事で自分でも気がつかないうちに塩分を取り過ぎていることがあります。例えば、しょうゆやソースなどの調味料をたくさんかけてしまったり、濃い味付けの食べ物が好きで頻りに食べていたりしていませんか。塩分の取り過ぎは生活習慣病を招くことに繋がりますので、日ごろから気をつけ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



★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。

さつまいものクリーム煮、大豆とさつまいもの甘辛揚げ、さんまの生姜煮、豚肉と里いもと大根のカレー、鶏肉とさつまいもの旨煮

★十三夜にちなんだ料理を取り入れています。  
月見汁、五目豆

十三夜は、昔は豆を供えていたことから「豆名月」とも呼ばれます

★魚料理を積極的に取り入れています。

鯉のごまがらめ、にこちゃんフライ(エイのフライ)、おさかなフライ(アジのフライ)、ほっけの竜田揚げ、さんまの生姜煮、真鯛のマヨネーズ焼き

※真鯛のマヨネーズ焼きには、「国産農林水産物等販路新規開拓緊急対策事業」により無償提供される真鯛の切り身を使用します。

## 《お知らせ》

市では、原油価格・物価高騰による学校給食食材費の値上げに対応するため、新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金(コロナ禍における原油価格・物価高騰対応分)を活用し、令和4年10月から令和5年3月までの6か月分の給食食材費を支援します。支援額は、1人1月当たり小学校410円、中学校530円です。

※支援金は、市から学校に支払われ、学校が納入業者へ支払う食材費として活用されます。  
※ご家庭より徴収する給食費の額に変更はありません。

※10月分の給食より、この支援を踏まえた献立となっています。

