

10月の給食だより

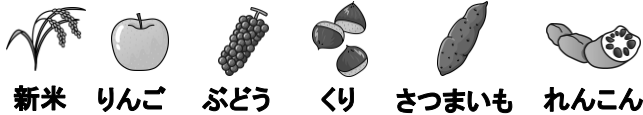
平成30年度 10月
富士宮市立学校給食センター

秋といえば「スポーツの秋」「読書の秋」「食欲の秋」ですね。みなさんは季節の移り変わりを何で感じますか。秋にはおいしい旬の食べものがたくさんあります。食べものから秋を感じてみましょう。

収穫の秋

秋は、農作物の収穫が多い季節です。農作物の収穫を祝う収穫祭が全国各地で行われます。みなさんも無事農作物が収穫されることに感謝をしましょう。

一秋に収穫される農作物一



新米 りんご ぶどう くり さつまいも れんこん



スペイン料理を給食に取り入れます

東京オリンピック・パラリンピックに向けて、スペイン空手ナショナルチームが富士宮市で事前キャンプを実施します。10月の事前訪問に合わせて、児童生徒にスペインへの興味関心を高めてもらう目的でスペイン料理を取り入れます。

- ・トルティージャ
- ・ニンジンサラダ
- ・ソパ・デ・アホ
- ・オレンジゼリー



※学校給食摂取基準が改定されました※

給食では、学校給食摂取基準（給食でとりたい栄養量）をもとに献立作成を行っています。現在の食生活の問題点として**塩分のとりすぎ・カルシウム不足・鉄不足等**があげられ、給食でも見直しを行っています。みなさんも食事をどのように気をつけていけばよいか考えてみましょう。

塩分を控える工夫をする

- ・だしや酸味、薬味、香辛料などを効かせる
- ・ハム、漬物など加工食品のとりすぎに気をつける



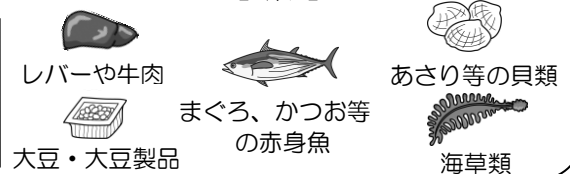
カルシウム・鉄を多く含む食品を取り入れる

【カルシウム】



乳・乳製品 小魚 青菜

【鉄】



レバーや牛肉 まぐろ、かつお等の赤身魚 あさり等の貝類 海草類

子どもたちの健康のために、給食と家庭で気をつけていきましょう。

大切です朝ごはん！

旬の食材を取り入れよう

旬の食材は、自然のリズムにあった無理のない成長をしているため栄養価が高く、また、私たちがその季節を元気に過ごせるような働きを持っています。

秋 夏の暑さで疲れた体を元気にしよう

- ・芋類：里芋の煮物やみそ汁 さつま芋ごはん
- ・果物：りんご、みかん、柿、ぶどう



冬 体を温めて寒い朝を乗り越えよう

- ・芋類：里芋の煮物やみそ汁
- ・根菜：蓮根やごぼうのきんぴら 大根のみそ汁や煮物
- ・野菜：茹でブロッコリー ほうれん草のお浸し
- ・果物：みかん、りんご



旬の食材は、**安価で手に入りやすく、朝ごはんにも取り入れやすい食材**です。朝ごはんにも旬の食材を取り入れて1日を元気に過ごしましょう。



前日に準備をしたり、夕ご飯を多めに作っておくと、忙しい朝でも手軽に取り入れることができます。

給食レシピの紹介 ～にじますのお茶揚げ～

【材料 -4人分-】

- ・にじますフィーレ・4切
- ・粉茶・・・小2
- ☆しょうゆ・・・小2
- ・でん粉・・・大6
- ☆酒・・・小1
- ・揚げ油・・・適量
- ☆おろししょうが・・・少々
- (チューブ可)

【作り方】

- ①にじますに☆の調味料で下味をつける。
- ②①に粉茶をまぶす。
- ③②にでん粉をまぶす。
- ④油で揚げる。

にじますは、淀師の富士養鱒漁業協同組合等で購入することができます。

