

# 10月給食だより

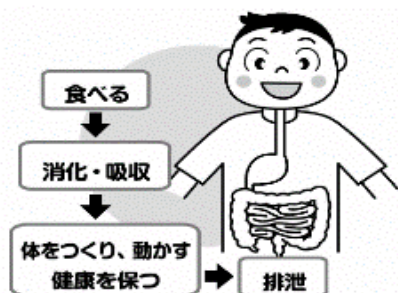
2025. 10. 17 No.6  
文責:畦地

黒潮町立学校給食センター

10月に入って過ごしやすくなりましたが、季節の変わり目で昼と夜の寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。1日3回の食事をきちんと食べて、バランスよく栄養素をとりましょう。スポーツの秋、食欲の秋、行楽の秋、読書の秋、秋は暑すぎず寒すぎず、何をするにも良い季節です♪給食を通して、色々な秋を楽しんでもらいたいと思います。

## 10月の給食目標は【食べものの栄養を知ろう】です。

食べ物にはさまざまな「栄養素」が含まれています。食べ物を食べると胃や腸で消化され、栄養素が体の中に吸収されます。その後全身に運ばれて体の組織が作られて健康が保たれます。また、必要のないものはうんちやおしっことして体外に排出されます。栄養素は下記のとおり「五大栄養素」に分かれます。



## 知っていますか？ 五大栄養素の働き



※無機質はミネラルとも呼ばれます。無機質のうち、カルシウムは骨や歯の成分になりますが、ナトリウムやカリウムは体の調子を整えるはたらきがあります。

食事は、主食・主菜・副菜・汁物+果物・乳製品をそろえましょう。



主食…主にエネルギーのもとになる【ご飯、パン、めんなど】  
主菜…主に体をつくるもとになる【肉、魚、卵、大豆製品など】  
副菜・汁物…主に体の調子をととのえる【野菜、きのこ、海藻など】

★汁物は、水分の補給にも◎

果物…ビタミン・食物繊維の補給になる

乳製品…カルシウムなどの補給になる

★果物と乳製品は、補食(おやつ)としてとるのもおすすめです。

## 不足しやすい「鉄」と「カルシウム」は積極的にとりましょう。



乳製品は食品の中でもカルシウムの吸収率が一番良いです。給食の1パック(200ml)で220mgのカルシウムが摂取できます。特に中学生は1日当たりおよそ800~1000mg必要であることから、牛乳だけで考えると給食の200mlだけでは一日のカルシウム量を満たすことができません。また鉄分は、野菜や果物などに含まれるビタミンCと一緒にとると吸収率がアップするため、毎日の食事にもう一品だけ野菜や果物をプラスすると効果的です。

## 朝食のおかずにもおすすめの給食レシピ☆

### カリポリサラダ

9月10日の給食で初登場

【材料(4人分)】

きゅうり…120g(2cmいちょう切り)  
大根…100g(皮をむいて1cmいちょう切り)  
にんじん…20g(皮をむいて6mmいちょう切り)

～調味液～

ゆず酢…小さじ1  
酢…大さじ1と1/2  
塩…少々  
砂糖…大さじ1と1/2  
薄口醤油…小さじ1と1/2



【作り方】

- ①野菜を切って、それぞれ軽くお湯で茹でて冷ます。
- ②調味液に漬け、冷蔵庫で30分以上漬け込む。

### ピーマンの塩昆布和え

【材料(4人分)】

ピーマン…70g(千切り)  
にんじん…16g(千切り)  
キャベツ…120g(千切り)  
塩昆布…10g  
ごま…小さじ2



～和え物のポイント～

調味料で和える前にしっかり水分を絞ると、味がよくなじみます

【作り方】

- ①野菜を切って、それぞれ軽くお湯で茹でて冷ます。
- ②水分をしっかり絞り、塩昆布とごまで和える。



# 10月の給食紹介



【秋の味覚献立】

玄米ご飯、牛乳、さんまの甘露煮  
じゃが豚キムチ、干切大根のごまず和え

「秋刀魚」は漢字で「あき」と「かたな」と「さかな」でさんまとか書きます。字を見てもわかるように秋に食べるととってもおいしい魚です。さんまにはみなさんの体を丈夫にしたり、脳を活発にさせたりするパワーがあります。さんまは骨も多い魚ですが、給食では食べやすいように加工されたものを使っています。骨ごと残さず食べてくれたかな？ 今年は十数年ぶりにさんまが大豊漁で、例年の5～6倍も水揚げされているようです。お家でも秋の味覚さんまを是非、味わってほしいなあと思います。



【スポーツの秋献立】

ごはん、牛乳、カツオの角煮  
青菜のごま和え、豚汁



【きのこの日献立】

五目うどん、牛乳、佐賀の天ぷら  
じゃことピーマンのおひたし  
おこめのりんごタルト

「おいしい風土こうち」という高知県の郷土料理を紹介しているホームページで、黒潮町の郷土料理として「いよめし」と「しめじの天ぷら」が紹介されています。黒潮町の佐賀地域は県内でもぶなしめじの生産が有名です。しめじの天ぷらは家庭によって様々なアレンジが加わり、今でも食べられている料理です。給食ではしめじだけでなく、ごぼうやにんじん、さつま芋も加えています。調理員さんが一つ一つ愛情込めて作ってくれた天ぷらをおいしくいただきます。

## お魚食べていますか？



お刺身だったら食べるけど、焼いた魚は骨があるからちょっと苦手～  
さんまは骨も多いし、骨をとってもらってから食べてるんだあ

Let's

まず、頭を左、腹を下にして置きます。



①中骨に沿って箸を入れる。



②上側の身から食べる。



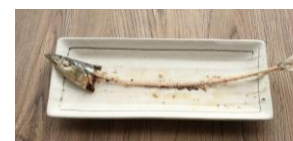
③下側の身を食べる。



④中骨をとる。



⑤骨は上の方において、裏側の身を食べる。



⑥もし内臓などがあれば、皿の端の方へ寄せる。  
内臓は食べられますが、苦手な場合は残してもマナー違反にはならないため、小骨といっしょにまとめておきましょう。

## 問い合わせ先

- 黒潮町立大方学校給食センター（TEL 31-3201）担当：中川 睦地
- 黒潮町立佐賀学校給食センター（TEL 55-2166）担当：松本 乾

～お気軽にお問い合わせください～



## ひとこと返信

給食に関する疑問や質問、感想など、気軽にお寄せください。

学校 年 組 名前

