



給食だより



【毎月19日は食育の日】

浅口市学校給食センター

◆おうちの人と読みましょう。



秋が旬の食材でパワーアップ!



実りの秋がやってきました。秋は、新米や魚、野菜や果物などおいしい食べ物がたくさん出回ります。給食でも旬の食材を使い、季節を感じてもらえる献立を取り入れています。「旬」とは食べ物が1年の中で一番多くとれ、おいしく食べられる時期のことです。夏の暑さで体にダメージが加わり、疲れ気味です。旬の食材で栄養をしっかりととり、元気満々の体に戻しましょう。

旬のよいところ

- ★ 新鮮でおいしい
- ★ 栄養価が高い
- ★ 価格が安い

秋が旬の食べ物



スポーツの秋～スポーツと食事について考えよう～

スポーツをしていて「もっとうまくなりたい」「強くなりたい」と思う人もいます。そんな時は、練習方法だけではなく、食事について見直してみるのもよいかもしれません。成長期の体は、栄養をしっかりとるとともに、適度な運動をすることによって丈夫な体をつくることができます。部活動や習い事などでスポーツをしている人は、体を動かす分、栄養を考えて食事をとることがとても大切です。練習や大会で力が十分に発揮できるよう、日ごろの食生活を見直してみましょう。



栄養フルコース型を心がけよう

栄養フルコース型とは、バランスのよい食事を基本に、
毎食牛乳乳製品、果物をプラスすること!

5つのグループが
そろうように
食べましょう



主食

(主にエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む食品)
……ごはん・パン・めん類など

主菜

(主に体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品)
……肉・魚・大豆・卵などを多く使ったおかず

副菜

(主に体の調子を整えるもとになるビタミン・ミネラルなどを多く含む食品)
……野菜・きのこ・いも・海藻類などを多く使ったおかず

果物

(ビタミン、ミネラル、
食物繊維などを多く含む食品)

牛乳・乳製品

(カルシウムを多く含む食品)

★作ってみよう!給食メニュー★

大学いも

《材料 4人分》

さつまいも	200g (大きめ1本)
揚げ油	
さとう	大さじ1強
しょうゆ	小さじ1弱
水	大さじ1弱
黒ごま	小さじ1/2

《作り方》

- ① さつまいもは乱切りにし、水にさらし、あくをぬく。
- ② ①の水気をふきとり、油で素揚げにする。(160℃で4～5分)
- ③ 小鍋にさとう、しょうゆ、水をいれ、火にかけ煮つめる。
(焦げやすいので注意する)
- ④ ③に②を加え、味をからめ、最後に黒ごまをふる。

10月30日の
給食に登場します

《お知らせ》 学校給食を写真で紹介します

学校給食センターで調理した給食の写真を市のホームページに掲載することにしました。
2学期分から載せていますので、ぜひ、ご覧ください。