

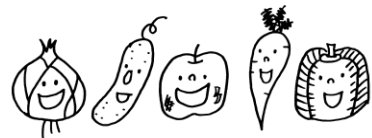
# 給食だより

2017年

## 10月号

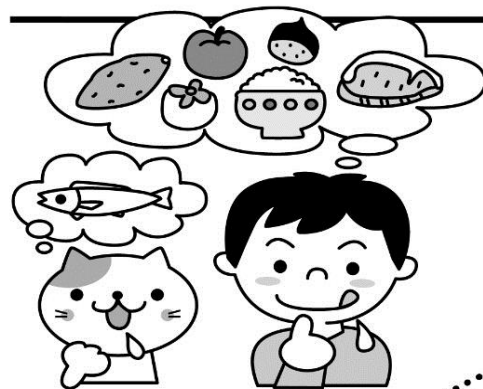
京ヶ瀬中学校

今月のめあて 食料の生産、流通、消費など食料事情について理解する！



秋は新米をはじめ、多くの作物が収穫される実りの季節です。阿賀野市でも地場産物の収穫の時期になりました。食べものが収穫されたことに感謝し、秋の味覚を味わってほしいですね。旬の食材は、不足がちな栄養を補う働きもあります。

また、朝夕と日中の気温差により体調をくずしやすい季節です。体調管理に十分気をつけましょう。



### 「食欲の秋」到来！

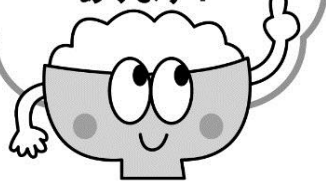
秋は多くの食べ物が旬を迎えます。新米や栗、あぶらののったサンマなど、この時季ならではの味わいですね。気候も良く、おいしい物がたくさんあって、ついつい食べ過ぎてしまいがちな「食欲の秋」に、ご飯を中心とした「日本型食生活」を実践してみませんか。

#### 日本型食生活とは

主食のご飯を中心に、主菜（魚介類や大豆製品）と副菜（野菜・いも類）、そして牛乳・乳製品や果物を適度に加えた、バランスのとれた食事です。



ご飯には、和・洋・中  
問わず相性の  
良いおかずがたくさん  
あります！



参考文献：農林水産省 HP「実践食育ナビ・日本型食生活を見直そう」平成27年7月1日

毎日食べている米の自給率は100%で、ほとんど国産でまかなわれていますが、パンやラーメンやうどんに使われている小麦や、油・みそ・しょうゆ・納豆・豆腐などに使われる大豆の自給率はとても低いです。食生活が大きく変わって、ご飯を食べる量が減り、肉や魚、たくさん必要になった小麦などが国内での生産でまかないきれなくなったことから自給率は下がってきました。作物は、自然災害などの影響により、収穫の変動もあります。何気なく食べている食材について、食品表示や流通、産地を確認してから買って食べる習慣を身につけてほしいです。

#### 食料自給率を考慮して給食で心がけていること

- ① 阿賀野市産のコシヒカリを使用すること。（行政やJA北蒲みなみの協力があってこそです）
- ② 地元の方々が作っている野菜、加工している食材を使用すること。
- ③ 旬の食材を使用すること。日本型献立を取り入れること。
- ④ 食材を無駄にしないこと。食べ残しを減らすこと。

月	火	水	木	金
<b>2日</b> 837kcal おひたし 豚肉のしょうが炒め じゃがいものみそ汁	<b>3日</b> 857kcal グリーンサラダ きのこオムレツ 米粉パン クリームシチュー	<b>4日</b> 807kcal ほうれんそうのあえもの 松風焼き お月見大福 さといものけんちん汁	<b>5日</b> 843kcal キャベツの甘酢あえ さわらの野菜あんかけ 大根のみそ汁	<b>6日</b> 875kcal もやしの中華あえ 揚げぎょうざ 麦ごはん 麻婆丼の具
<b>9日</b> 体育の日	<b>10日</b> 832kcal キャロットサラダ かぼちゃコロッケ ブルーベリージャム 厚切り食パン ミネストローネ	<b>11日</b> 874kcal 春雨サラダ ポークしゅうまい チャーハン わかめスープ	<b>12日</b> 797kcal きりざい たまご焼き 豚汁	<b>13日</b> 918kcal 即席漬け 鶏のから揚げ 米粉めん カレー汁
<b>16日</b> 785kcal きんぴらごぼう 鮭のもみじ焼き わかめのみそ汁	<b>17日</b> 854kcal フレンチサラダ ホキフライ タルタルソース 横割り丸パン コンソメスープ	<b>18日</b> 850kcal 三色あえ 豚肉のみそ炒め さわにわん	<b>19日</b> 839kcal オータムポエムあえ ほっけの塩焼き さといものみそ汁	<b>20日</b> 931kcal ツナサラダ りんご 麦ごはん 秋野菜カレー
<b>24日</b> 773kcal あまなつサラダ ミートグラタン 米粉パン ポトフ	<b>25日</b> 747kcal ひじきの炒め煮 さんまの蒲焼き かきたま汁	<b>26日</b> ヤスダヨーグルト 759kcal ブロッコリーサラダ ポテトオムレツ カレーピラフ 野菜スープ	<b>27日</b> 873kcal ハンサンズー 春巻き 中華めん ラーメンスープ	
<b>30日</b> 834kcal ごま酢あえ さばのしょうが煮 さつまいも汁	<b>31日</b> 914kcal まめサラダ きのこグラタン カボチャプリン クロワッサン パンプキンスープ	<b>今月の地場産</b> ・コシヒカリ ・じゃがいも ・しいたけ ・キャベツ ・だいこん ・ねぎ		