

給食だより

2016年

11月号

京ヶ瀬中学校

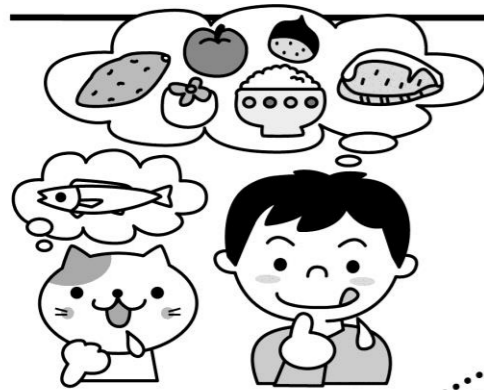
今月のめあて

食品の種類と働きが分かり多くの食品をバランスよく食べよう



秋は新米をはじめ、多くの作物を収穫される実りの季節です。阿賀野市の地場産物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のです。食生活が大きく変わって、ご飯の食べる量が減り、たくさん必要になった小麦などが国内での生産でまか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、見てから買って食べる習慣を身につけてほしいです。

食料自給率を考えて給食で心がけていること

- ① 流通・生産・安全で、阿賀野市産の米を使用することができる。（地元の方々、行政やJA北蒲みなみの協力があってこそ感謝です）
- ② 地元でとれる安全な食材、地産地消、価格で給食に生かす。

10月20日 献立
8月の調理コンクールに阿賀野市で出場した時の献立です。阿賀野市の四季をイメージして特産物や地場産をたくさん使った献立です。

月	火	水	木	金
3日 837kcal 中華あえ 鳥たつた揚げ みそ汁	4日 857kcal 果物 ごぼうサラダ 黒糖パン マカロニシチュー	5日 807kcal くきわかめ きんぴら さんま塩焼 すまし汁	6日 843kcal もやしと油あげのあえもの とろそば 豆腐のみそ汁	7日 8751kcal たくあんあえ 鮭チーズ揚げ すいとん汁
10日 体育の日	11日 832kcal コーンサラダ ウィナー せわれパン ミネストローネ	12日 874kcal ごまあえ しのだ煮 親子煮	13日 797kcal スパゲッティサラダ シューマイ 五目ごはん なめこ汁	14日 9181kcal りんご 大豆のあめだき 米粉メン 和風汁
17日 785kcal 大根 きんぴら 魚野菜あんかけ わかめのみそ汁	18日 8541kcal わかめサラダ ミートグラタン 米粉パン 野菜スープ	19日 839kcal 魚のもみじ焼 炒め物 根菜汁	20日 850kcal 阿賀野夕焼けあえ 春の五頭山焼 白鳥の米汁	21日 931kcal ブロッコリーのサラダ カレーライス
22日 土曜日ヤスタ 759kcal もやしのあえもの チーズササミフライ キムチ豚汁	25日 773kcal かみかみサラダ ジャーマンオムレツ 厚切り食パン りんごジャム コンソメスープ	26日 747kcal 塩もみ 鳥肉照り焼き さつまいもごはん 油あげのみそ汁	27日 759kcal もやしと卵のあえ 厚揚げのごまだれ けんちん汁	28日 873kcal 海藻サラダ ミニ肉まん果物 ラーメン 味噌スープ
31日 834kcal アーモンドサラダ かぼちゃコロケ コーンピラフ 卵スープ	22日土曜日 給食 24日月曜日 代休		今月の地場産 ・コシヒカリ ・じゃがいも ・カリフラワー ・ブロッコリー ・大根・ヨーグルト ・しいたけ	