

給食だより

2021

10月

三島市教育研究会
学校給食班

家の人と読んでください 10月の栄養目標 「季節の食べ物について知ろう」

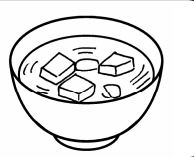
食べものの「旬」てなあに？

現在は、ほとんどの食材が1年中手に入りますが、実はそれぞれの食材には、栄養素が多く一番おいしい時期があります。この時期を「旬」といいます。

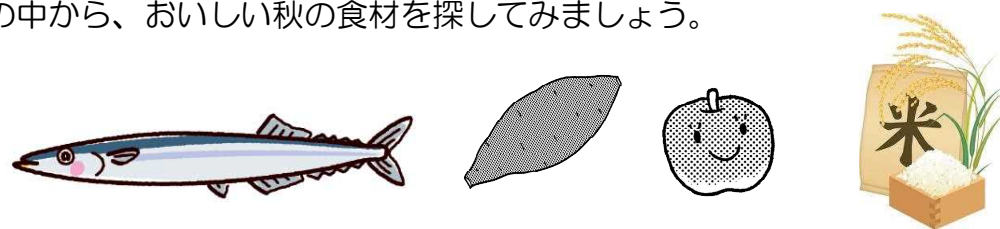
みそ汁に旬の食材を使おう！

春 せり たけのこ ふき なのはな あさり はまぐり など	夏 とうがん さやいんげん みょうが かぼちゃ しじみ など	秋 ながいも さつまいも さといも しめじ しいたけ など	冬 だいこん はくさい やまいも ほうれんそう こまつな ねぎ など
---	---	--	---

旬の食材を多く使うと栄養バランスもよくなります。また気になる塩分ですが、野菜、いも類や海藻類などカリウムが多く含まれた食材を具にすると効果的です。



秋は、米や野菜、くだもの、魚などさまざまな食材がたくさんとれるので、「実りの秋」とも呼ばれています。給食でも秋の味覚を使った献立が登場します。献立表の中から、おいしい秋の食材を探してみましょう。



10月16日は 世界食料デー

国連によって世界の食料問題を考える日として制定されました。1人ひとりが協力し合い、「すべての人に食料を」を実現し、世界に広がる飢餓などを解決していくことが目的です。この機会に食料問題について家族で話し合ってみませんか。



持続可能な社会のために…

減らそう！ 食品ロス



日本の食料自給率は低く、多くの食料を輸入しています。それにもかかわらず、大量の食料が捨てられています。食料そのものが無駄になるだけではなく、食料をつくったり運んだりするために使ったエネルギーやごみを処分するために余分なエネルギーを消費しているのです。食品ロス削減のために、自分のできることを考えてみましょう。



献立紹介

鮭ときのこのピラフ

〈材料 4人分〉

バター	10g
たまねぎ	中1/4個
にんじん	1/4本
しめじ	1/2株
水	1と1/2カップ
牛乳	1/4カップ
酒	大さじ1
★塩	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
さけフレーク	100g
米	240g

〈作り方〉

- ① 米は洗い、ざるにあげておく。
- ② たまねぎは薄切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ③ フライパンにバターを入れ、たまねぎ・にんじん・ほぐしたしめじを入れ、炒める。
- ④ 米を加え、炒める。
- ⑤ 水と★調味料、牛乳を入れる。
- ⑥ さけフレークをほぐしながら入れ、炊き込む。