

給食だより



いただきます！



栄養教諭 田淵 いずみ

R5年10月号

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期でもあります。そして、味覚の秋といわれるように、今が旬のさつまいも、くり、きのこ類など食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

10月3日は銀聖が出ます

日高産秋サケである「銀聖」を日高定置漁業者組合から無償提供していただきました。毎年提供を受けており、今年はホイル焼きにして給食で提供します。

銀聖とは

日高沖の定置網で漁獲される秋鮭は、銀色に輝く魚体から「銀毛」と呼ばれ、脂ののりがよく、身が柔らかいと定評がある。

そんな秋鮭の中から

銀聖として認証した鮭には、このラベルが貼付されています。



- 1 原魚は、日高沖産とし、他の管内産は認めない。
- 2 原魚の鮮度保持を厳守したものだ。
- 3 原魚一尾の重量が3.5kg以上であること。
※ 山漬けなどに加工すると、余分な水分が抜け重量が軽くなります。
- 4 銀毛さけ（体色は銀色）の中でも他に遜色のない鮭。

の基準を満たすもののみを厳選しています。

銀聖として認められるのは、日高で水揚げされるサケのうち僅か数パーセントです。

食品ロス削減月間 「手前から買う！」で食品ロスを減らそう



10月は食品ロス削減月間で、10月30日は食品ロス削減の日です。食品ロスは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。調理や食べる時だけでなく、食品を買う時から食品ロスを削減するためにできることがあります。食品を買う時、期限が長いものから取ると、期限が短いものが残り、それが食品ロスにつながってしまいます。奥の方から取るのではなく、手前から買うようにします。

31日は🎃ハロウィン🎃給食です



ハロウィンということで、パンプキンスープが出ます。お楽しみに！！

間食は何を買いますか



甘いものやスナック菓子、清涼飲料などが多いと、糖分や脂質のとりすぎになります。カルシウムや鉄などの不足しがちな栄養素がとれるものを選びましょう。

間食は時間と量を決めるべし



間食は、3回の食事ではとりきれないエネルギーや栄養素を補うためにとるものです。だらだら食べ続けたり、たくさん食べすぎて3回の食事に影響したりしないようにしましょう。そのため、間食をとる時は食べる時間と量を決めることが大切です。さらに間食の内容にも気を配って、選ぶようにしましょう。

秋のおすすめメニュー 鶏飯

材料 3合分

- ・米(醤油大さじ1・酒大さじ1・昆布5cm程度1枚を入れて炊く)・・・3合(450g)
- ・鶏もも肉皮付き……………120g
- ・ごぼう……………細め2分の1本(80g)
- ・にんにく……………2かけ(チューブだと小さじ1)
- ・ごま油……………大さじ1
- ・料理酒……………少々
- ・砂糖……………大さじ1
- ・みりん……………小さじ1
- ・しょうゆ……………大さじ1と2分の1
- ・かつおだし(粉末)……………小さじ1

作り方

- ①ご飯に調味料と昆布を入れて炊く。
- ②ごぼうはささがき、にんにくはみじん切りにする。
- ③鶏肉をごま油で炒め、にんにくとごぼうを加えて炒める。調味料を加えて弱火にして煮る。(焦げやすいので少し水を入れると安心です)
- ④炊きあがったご飯と、炒めた具を混ぜて出来上がり。

