

10月 給食たより



←市ホームページでは、
毎日の給食を栄養士の
ひとくちコメントを添えて
写真付きで紹介しています！

●食べ物を大切にしよう

みなさんは給食を残さずに食べてますか？苦手な食べ物や味付けだったり、準備に時間がかかって食べる時間が少なかったり、太りたくないからなど、さまざまな理由で残している人がいるのではないのでしょうか。しかし、一人が残す量がたった一口だったとしても、それが集まればすごい量になります。給食は、成長期にある皆さんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多くの人や物が関わっていますので、感謝の気持ちを忘れずに食べられる人は、なるべく残さず食べるように心がけてほしいと思います。ただし、食べられない理由は人それぞれです。決して周りの人に食べることを無理強いすることのないようにしましょう。

10月 食品ロス削減月間



●食べきるとどんないいことがあるの？！

毎日の給食は、みなさんの成長に必要な栄養がバランスよくとれるよう、考えて作られています。残さず食べきると、栄養がしっかりとれるだけでなく、いいことがたくさんあります！

<p>元気に大きく成長できる</p> <p>体の成長に必要な栄養がとれるので、元気に運動や勉強、遊びをがんばることができます。</p> 	<p>たくさんの味や食べ物に出会える！</p> <p>はじめての料理や食材に出会い、味わう体験を通して、好き嫌いをなく食べられるようになっていきます。</p> 	<p>すっきりする！</p> <p>食器がきれいにからっぽになると、気持ちがすっきりして、片付けも楽になります。</p> 	<p>地球に優しくなれる</p> <p>食べ物をムダなく食べきることができれば、食べ物を捨てずにすみます。捨てられた食べ物を燃やすと二酸化炭素が発生し、地球環境に悪い影響をおよぼします。食べ物を残さず食べることで、地球に優しくなれます。</p> 
--	--	---	---

●10月のメニュー紹介

ふるさと給食

☆乾しいたけ

・・・ごはん・牛乳・ハンバーグのきのこソースがけ・オニオンスープ・豆乳プリンタルト
安心院産の乾しいたけを使ったきのこソースはうま味たっぷりですよ！

☆クロダマルの枝豆

・・・ゆかりごはん・牛乳・クロダマルの枝豆・わかめうどん
クロダマルは九州の気候に適した品種として誕生した黒い大豆です。10月には枝豆が旬を迎えます。
大粒で、さやの毛が茶色いのが特徴です。成熟が進むとともにさやの中の薄皮が濃くなり、甘みが増してきます。

☆さつまいも

・・・ごはん・牛乳・さんまのおかか煮・さつまだんご汁

おおいた県産魚給食

☆ひらまさ

・・・ごはん・牛乳・ひらまさの照焼風・豚汁
大分県産のひらまさが大分県より提供されます！脂がのって絶品ですよ！

おおいた県産品給食

☆冠地鶏・ゆず

・・・ごはん・牛乳・鶏肉のゆずマーマレード煮・とうふ汁
大分県が誇る冠地鶏が県より提供されます。また今回給食ではじめて榑野農園さんのゆず加工品「ゆずティ」を使います。「ゆずティ」はゆずを皮ごと使用したマーマレードです。本来はお湯で希釈してゆず茶として使う商品ですが、給食ではゆずティの香り、甘みを活かして調味料として使用します。

