

# 10月給食だより

新温泉町学校給食センター Tel. 0796-82-1397

《栄養バランスのよい食事をしよう!》

わたしたちは、毎日の食事ですべての食料を食べることによって、体に必要な栄養素をとっています。わたしたちの体は食べたもので出来ています。健康な体づくりのためにも栄養バランスを考え、毎日の食事ですべての食品をとるように心がけましょう。

### 赤のなかま

体をつくるもとになる食べもの

主菜

### 黄のなかま

エネルギーのもとになる食べもの

主食

### 緑のなかま

体の調子を整えるもとになる食べもの

副菜

## 大切にしたい もったいないの心

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっています。

「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみましょう。

## 食品ロス削減 3つのコツ

<p><b>1 買い過ぎない</b></p> <p>家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。</p>	<p><b>2 作り過ぎない</b></p> <p>家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。</p>	<p><b>3 食べ残さない</b></p> <p>作った料理は早めに食べ切りましょう。</p>
--	--	--

参考：消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」（令和3年度版）

月	火	水	木	金
3 牛乳 豆乳ロール 鶏肉の香草焼き ひじきサラダ かぼちゃのポタージュ	4 牛乳 ごはん イワシのかば焼き ごま酢和え 筑前煮 【カミカミメニュー】	5 牛乳 ごはん 黒酢豚 中華風和え物 大根の中華スープ	6 牛乳 栗ごはん 焼きガレイ 青菜のおひたし きのこのみそ汁 【十三夜献立】	7 牛乳 ごはん 車麩のフライ 五目ひじき さつま汁
10 牛乳 スポーツの日	11 牛乳 ごはん 魚のもみじ焼き ほうれん草の黒ごま和え かぼちゃとなすのみそ汁 【目の愛護デー献立】	12 牛乳 ごはん 五目玉子焼き さつまいもサラダ 肉団子スープ	13 牛乳 ごはん 手作り魚ロック おかか和え 豆腐のみそ汁	14 牛乳 ごはん タンドリーチキン 根菜サラダ 白菜スープ 【カミカミメニュー】
17 牛乳 みそラーメン 変わり大学いも チンゲン菜の和え物 タルト 【北小 希望献立】	18 牛乳 菜めし アカエビのスコアクリームコロッケ ピーナッツ和え なめこ汁 【ふるさとメニュー】	19 牛乳 ごはん サバの香味焼き ハリハリ漬け じゃぶ 【食育の日・郷土料理】	20 牛乳 ごはん 鶏の甘酢がけ 小松菜とハムの和え物 いなかつ	21 牛乳 ごはん むぎ麦ごはん 秋野菜カレー シーフードサラダ 新温泉町産新興梨
24 牛乳 揚げパン クレープ 鶏肉のさっぱり煮 マカロニサラダ ミネストローネ 【南小 希望献立】	25 牛乳 ごはん サワラの西京焼き ゆかり和え 高野の粉の煮物 【南小 希望献立】	26 牛乳 ごはん 鶏とさつまいもの オイスター炒め 大根の中華和え 青菜のスープ	27 牛乳 秋の香ごはん キスのごま天ぷら 白菜の甘酢和え じゃがいものみそ汁 【カミカミメニュー】	28 牛乳 ごはん かぼちゃ型ハンバーグ パンプキンサラダ 具沢山野菜スープ 【ハロウィンメニュー】
31 牛乳 三尾産わかめうどん さつまいものかき揚げ 湯葉と小松菜の和え物 【カミカミメニュー】	<h3>地産地消</h3> <p>18日(火)のアカエビは、 浜坂漁業協同組合の「浜坂かきさき」の「アカエビ」です。</p>			
<h3>目の健康に ビタミンA を!</h3> <p>ビタミンAを多く含む食べ物</p> <p>にんじん ほうれん草 かぼちゃ レバー ウナギ ギンダラ</p>				

(※材料等の都合により献立を変更することがあります。)

学校給食費 9月分の口座振替は、10月20日(木)です。残高の確認をよろしくお願いいたします。