

# 給食だより

2022

10月

三島市教育研究会  
学校給食班

## 実りの秋



秋は「実りの秋」と言われるように、野山には作物が実り、海では脂ののった魚が捕れます。栄養豊富な色とりどりの食べ物を食べて、実りの秋を満喫しましょう。

家の人と読んでください

10月の栄養目標『旬の食べ物を知ろう』



### 米(ごはん)を見直そう

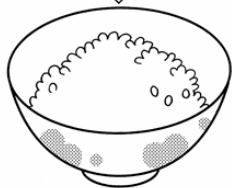


秋は、日本人の食生活に欠かせない米が収穫される季節です。米は、日本で昔から現代までずっと作られ続けている食べ物です。米(ごはん)を主食とした食事は、肉や魚、卵や大豆製品、野菜など、さまざまな食品と組み合わせて食べることができます。小麦と肉類に依存した欧米型の食生活に比べ栄養バランスもよく、健康的といわれ、日本人が世界の中で長寿国となっている理由の1つといわれています。

#### ごはん1杯の栄養価

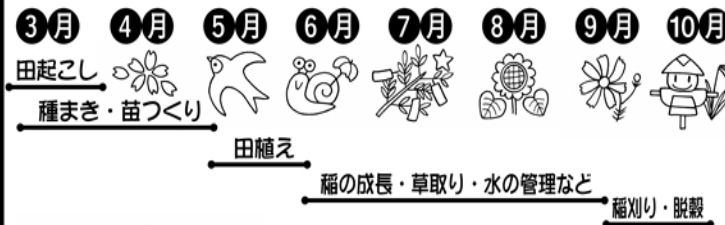
(150g)

エネルギー量	252kcal	
炭水化物	55.7g	たんぱく質 3.8g
脂質	0.5g	食物繊維 0.5g



ごはんには、エネルギー源として欠かせない炭水化物が多く含まれるほか、パンなどほかの穀類にくらべて良質のたんぱく質が含まれています。

#### 米ができるまで



日本の稲は水田でつくられています。水田でつくられるのは、稲が水を好きな植物であることのほかに、同じ場所で毎年植えることができるためです。田植えから稲刈りまでは、約5か月ぐらいの期間をかけて行われます。

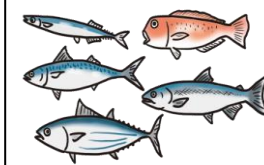
三島市の学校給食では、地場産米「あいちのかおり」を使用しています。地場農家の顔が見えるお米なので、安心・安全です。「あいちのかおり」は、香りと味の良さが特徴です。

#### くだもの・木の実



ぶどう・なし・もも・  
ようなし・かき・くり・  
ぎんなん・くるみ  
など

#### さかな



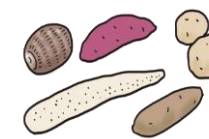
さんま・さば・もどり  
がっお・さけなど

#### きのこ



まつたけ・まいた  
け・しいたけ・しめ  
じ・なめこなど

#### いも



さといも・やまい  
も・さつまいも・ヤ  
ーコン・北海道の新  
じゃがなど

#### 献立紹介 ちくわのもみじあげ

〈材料 4人分〉

- 焼きちくわ 4本
- 小麦粉 40g
- 卵 1個
- すりおろし人参 40g
- 水 40cc
- 揚げ油 適量

〈作り方〉

- ①ちくわを1/2に切る。
- ②小麦粉・卵・人参・水をあわせて衣を作る。
- ③ちくわに衣をつけて揚げる。

