



# 給食だより



令和5年  
10月号

毎月19日は食育の日

流山市立おおたかの森小中学校

気持ちの良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季でもあります。そして、味覚の秋といわれるように、さつまいも、くり、きのこなど、今が旬の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。

## 季節の食べ物 ～秋～

日本人の食生活に欠かせない米をはじめ、秋はさまざまな食べ物が収穫されます。旬の食べ物から季節を感じることができるのは、四季がはっきりしている日本ならではの食文化です。旬の味覚はおいしくて栄養も満点！ぜひ味わってみてください。

### さんま



漢字で「秋刀魚」と書くように、秋を代表する魚です。



### 米

秋は新米の季節です。香りが良くやわらかくて、独特のうまみが楽しめます。

### きのこ類



一年中買うことができますが、秋が旬です。低エネルギーで食物せんいが豊富。うまみも強いです。

### さつまいも



千葉県はさつまいもの生産が盛んで、全国3位です。

### かき



舌くから食べられてきた果物の一つ。甘柿と渋柿があります。

### りんご



秋から冬にかけてがもっともおいしい時季です。香り高く秋を感じる果物です。

★児童・生徒の皆さんも保護者の方と一緒に読んでくださいね。

## 知っておきたい！献立の基本

献立を立てる時は、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせると栄養バランスがよくなります。主食からはおもに炭水化物を、主菜からはおもにたんぱく質や脂質を、副菜からはおもにビタミン、無機質、食物せんいをとることができます。



- 主食・・・ごはん、パン、めん など
- 主菜・・・肉、魚、卵、大豆製品のおかず
- 副菜・・・野菜、きのこ、海藻、いも類のおかずや果物など
- 汁物・・・みそ汁、スープなど

## 6つの基礎食品群

食べ物は、同じような栄養素を含む食品ごとに6つのグループに分けることができます。6つの食品群から食品を組み合わせることで、栄養バランスが整います。給食の献立表も、この6つの食品群に食材を分けて掲載しています。

<p><b>1群</b> 魚、肉、卵、豆・大豆製品</p> <p>たんぱく質を多く含む食品</p>	<p><b>2群</b> 牛乳・乳製品、小魚、海藻</p> <p>無機質を多く含む食品</p>	<p><b>3群</b> 緑黄色野菜</p> <p>ビタミンAを多く含む食品</p>
<p><b>4群</b> そのほかの野菜、果物</p> <p>ビタミンCを多く含む食品</p>	<p><b>5群</b> 米、パン、めん、いも、砂糖</p> <p>炭水化物を多く含む食品</p>	<p><b>6群</b> 油脂</p> <p>脂質を多く含む食品</p>