

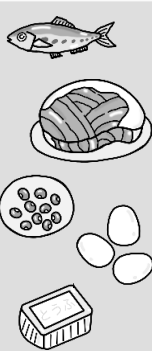
## 10月 給食・食育目標

- ◎ 食べ物の働きについて知ろう
- ◎ ビタミン・無機質を取り入れた朝食を食べよう

「暑さ寒さも彼岸まで」ということわざどおり、お彼岸が過ぎてすっかり過ごしやすいい候となりました。秋といえば、芸術の秋、行楽の秋、読書の秋、そしてなんといっても食欲の秋！秋はおいしい季節の食材がたくさんあります。食べ過ぎには注意しながら、秋の味覚を存分に楽しみましょう。

## 栄養バランスを考えて食べよう！！

私たちは、食べることで生きるために必要な栄養素を体内に取り入れています。食べ物には様々な栄養素が含まれていますが、体内でははたらきの違いにより、大きく分けて3つ、さらに細かく分けると6つに分かれます。家庭科の授業で「6つの食品群」とそのはたらきを学習していると思います。給食の献立表も、給食に使う食材を6つに分類して記載しています。この6つの食品群を、毎日偏りなく食べることで、必要な栄養素をバランスよく摂ることができます。

| おもに体をつくる<br>もとになる                                                                   |                                                                                     | おもに体の調子を<br>ととのえる                                                                   |                                                                                     | おもに<br>エネルギーになる                                                                     |                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 1群                                                                                  | 2群                                                                                  | 3群                                                                                  | 4群                                                                                  | 5群                                                                                  | 6群                                                                                   |
| たんぱく質                                                                               | 無機質<br>(カルシウム・鉄)                                                                    | ビタミン                                                                                | ビタミン                                                                                | 炭水化物<br>(糖質)                                                                        | 脂質                                                                                   |
|  |  |  |  |  |  |
| 魚、肉、卵、豆、<br>豆腐製品など                                                                  | 牛乳、乳製品、<br>小魚、海そうなど                                                                 | 色のこい野菜                                                                              | その他の野菜、<br>きのこ類、果物                                                                  | こめ、米、パン、めん類、<br>いも類など                                                               | 油、バター、<br>マヨネーズなど                                                                    |

7月に、岩国西中学校1年生が家庭科の授業で給食の献立を考えました。栄養教諭の指導・アドバイスのもと、班に分かれて「6つの食品群がそろった」給食の献立を考え、その中でもいちばん栄養バランスのよい献立を、10月の献立に取り入れています。

## 和食の基本「一汁三菜」

～和食の良さを見直そう～

ユネスコの無形文化遺産に登録された「和食」。その基本はご飯に汁物、そしておかず3品の「一汁三菜」です。

### 副菜

野菜、いも、きのこ、大豆・大豆製品などをつかったおかずです。

### 主食

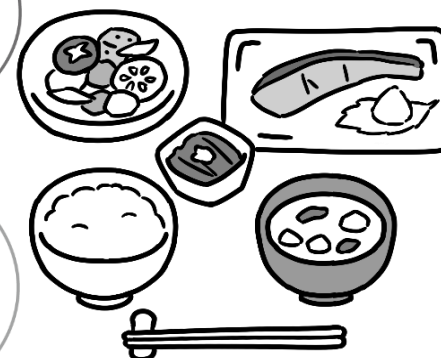
和食ではご飯を主食とします。ご飯を中心に汁物、おかずを組み合わせます。

### 主菜

魚、卵、肉、大豆製品などをつかった、献立の中心となるおかずです。

### 汁物

汁物は和食に欠かせません。おかずに使っていない食材を具にすることで、いろいろな栄養素を摂ることができます。



## 職場体験学習に来てくれました



▲おいしい給食を考え中・・・！

少し前の話にはなりますが、5月21日から23日の3日間、平田中学校2年生の生徒1名が給食センターへ職場体験学習に来てくれました。おもに調理・洗浄作業を体験してもらいましたが、少し栄養教諭の仕事も体験してもらいました。「10月の給食として出す、栄養バランスのよい献立を立ててください」とだけお願いしました。すると、秋にぴったり、栄養バランスもととのった献立を短時間で考えてくれました。パソコンに入力して、栄養価も確認してもらいました。なかなかできない貴重な体験となったのではないのでしょうか。みんなで味わっていただきましょう。

### おすすめ給食レシピ

#### 納豆みそ（10月18日の給食より）

～材料（4人分）～

- 納豆・・・・・・・・2パック（80～100g）
- 豚肉こま切れ・・・・40g
- ねぎ・・・・・・・・20g
- 油・・・・・・・・適量
- 赤みそ・・・・・・・・大さじ1
- 三温糖・・・・・・・・大さじ1/2
- みりん・・・・・・・・大さじ1/2
- 酒・・・・・・・・適量

～作り方～

- ①フライパンを熱し、油をひき、豚肉を炒める。
  - ②①に納豆と調味料を加えてサッと炒める。
  - ③②に火が通ったら、小口切りにしたねぎを加える。
- ＊ごはんにかけておいしいです！

納豆がさらにおいしく食べられます。  
ご飯が進む味付けです。