

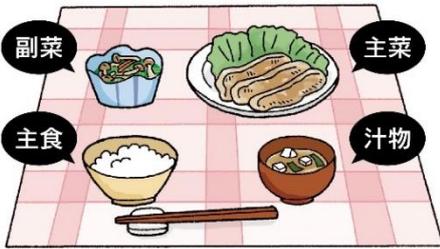
令和3年度

食育だより 10月号

若桜町立学校給食センター

実りの秋を迎えました。新米のご飯、サンマ、かきやくり、さつまいもやきのこなど、秋はおいしい食べ物がたくさん出回ります。若桜町でも旬の食材がたくさん収穫されます。自然の恵みに感謝して食べましょう。

栄養バランスのよい献立の基本



献立を考えるときは、いろいろな食品から偏りなく選び、主食、主菜、副菜、汁物をそろえると栄養バランスがよくなります。
主食・・・ご飯、パン、麺類（おもに炭水化物）
主菜・・・魚、卵、肉類、豆、豆製品（おもにたんぱく質、脂質）
副菜・・・野菜、海藻、乳製品、果物（おもにビタミン、無機質）
汁物・・・みそ汁、スープ、飲み物（おもにビタミン、無機質）

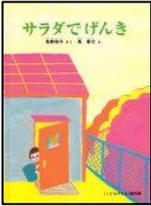
「食べること」は、私たちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせるようによみましょう。

献立を決めるのに悩んだ時は、給食の献立表の活用をおすすめします。学校給食は、旬の食材や地元の食材を多く使用し、栄養バランスの取れた献立を作成しています。

ブックメニュー BOOK MENUの紹介

10月27日から11月9日まで読書週間です。この期間中には、本の中に出てくる料理を給食にだしています。どんな本かな？図書館や情報館に行って読んでみましょう。

10月27日「りっちゃんサラダ」



「サラダでげんき」
角野 栄子 さく
長 新太 え
福音館書店
みんなの協力のできたサラダで、たちまち元気になります!!

10月28日「ノギ屋の鶏飯」



「精霊の守り人」
上橋菜穂子
新潮文庫
少し読んだら守り人シリーズにハマってしまいます。レシピ本もおすすめです。

11月1日「麻婆豆腐」



「給食アンサンブル」
：飛ぶ教室の本
如月かずさ作
光村図書出版
6人の中学生のゆるる心と給食をテーマとした小説です。

11月4日「まっくろくろすけパン」と「湯婆婆のスープ」

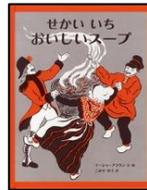


「となりのトトロ」
宮崎駿 原作
徳間書店
サツキとメイがたくさんの不思議な生き物と出会います。



「千と千尋の神隠し」
宮崎駿 原作
徳間書店
千尋が迷いこんだ世界で、働きながら成長していきます。

11月9日「せかいいちおいしい石のスープ」



「せかいいちおいしいスープ」
マーシャ・ブラウン 作・絵
こみや ゆう 訳 岩波書店
石で作ったスープはいったいどんな味？読み終えると少し幸せな気分になります。

10月29日「レミーのラトウユ」

「レミーのおいしいレストラン」
キティ・リチャーズ 偕成社
料理が得意なレミーの夢は、パリで一番のシェフになること。でもレミーは・・・。

11月2日「大きなかぶのスープ」

「おおきなかぶ」
A・トルストイ
再話 内田莉莎子 訳
佐藤忠良 画 福音館書店
「うんとこしょ どっこいしょ それでもかぶはぬけません！」

11月8日「じゃがいも団子スープ」

「座敷わらしレストラン」
松谷みよ子 責任編集
かとうくみこ 絵 童心社
「怪談レストラン」シリーズ 47巻!!