



益田の食育キャラクター まるびー

平成30年

# 10がつこんだて



益田市教育委員会



食品の3つのはたらき

赤(あか)・・・ちやにくやほねになるしよくひん  
緑(みどり)・・・からだのちようれととのえるしよくひん  
黄(き)・・・ねつちやからになるしよくひん



●じるしは、卵が入っています □ で 囲ってある食品は卵・卵由来成分を含みます。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
-----	-----	-----	-----	-----

## 今月の給食のテーマ 「さかなについて知り、おいしく食べよう」

10月においしい海の生き物

- さけ
- さわら
- すずき
- さんま
- ハマチ



鮭は、10～11月の大量に出回る魚です。捨てる部位がほとんどなく、内臓や骨までも料理に使えます。どんな料理方法でも美味しく食べられます。

給食には、たくさんの魚が出ます。魚には、たんぱく質をはじめ、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルが多く含まれています。また、さばなどの青魚の脂にはDHA(ドコサヘキサエン酸)、IPA(イコサペンタエン酸)と呼ばれる、血液をサラサラにして生活習慣病よぼうの効果がある成分が含まれています。さらにDHAは、脳の発達などに影響を与えるといわれています。

昔と違い、加工された切り身の魚がお店に並んでいることから、何の魚を食べているのか名前や形を知らない人が増えています。まずは、給食にどんな魚が登場しているのか見てみましょう。そして、魚について調べてみるもの楽しいですよ。

1 きりぼしだいの ちゅうかさ(牛乳)	2 カラフル サラダ(牛乳)	3 きゅうりと もやし(牛乳)	4 洋風おから(牛乳)	5 チーズサラダ(牛乳)
しるみざかなの ゆうりんソースかけ	とり(牛乳)	かぼちゃ コロッケ	さわらの なんぶ(牛乳)	にくだんごの あま(牛乳)
ごはん	わかめ ごはん	むぎごはん	じゃがいも みそ(牛乳)	ごはん
はるさめ スープ	とうふ スープ	●はっぽうさい		オニオン スープ

エネルギー	かていでおきなたいもの	エネルギー	かていでおきなたいもの	エネルギー	かていでおきなたいもの	エネルギー	かていでおきなたいもの	エネルギー	かていでおきなたいもの
小 573 kcal	にゆうせいひん	小 598 kcal	さかなより	小 638 kcal	きのこ	小 604 kcal	くだもの	小 633 kcal	いも(牛乳)
中 702 kcal		中 735 kcal		中 767 kcal		中 745 kcal		中 779 kcal	
赤	緑	赤	緑	赤	緑	赤	緑	赤	緑

9 しやしき(牛乳)	10 ゆかりあえ(牛乳)	11 しおこんぶあえ(牛乳)	12 フレンチ サラダ(牛乳)
あじの みと(牛乳)	どんかつ (小1個、中2個)	さんまの か(牛乳)	とり(牛乳)
ごはん	むぎごはん	ごはん	ごはん
あつあげの み(牛乳)	●カツどんの具	なすの み(牛乳)	ミートボールと にら(牛乳)



## 体育の日

15 まずだ(牛乳)	16 なつ(牛乳)	17 はな(牛乳)	18 イカ(牛乳)	19 アールス(牛乳)
にこみ ハン(牛乳)	さけの し(牛乳)	ポークステーキ た(牛乳)	ゆずマリネ チリ(牛乳)	し(牛乳)
ごはん	うめ(牛乳)	むぎ(牛乳)	ナン	ごはん
き(牛乳)	のつ(牛乳)	●きのこと た(牛乳)	クリーム スープ	にく(牛乳)

22 ほうれん(牛乳)	23 きりぼし(牛乳)	24 キャベツ(牛乳)	25 ごぼう(牛乳)	26 かい(牛乳)
しらあえ	だいごんの ツ(牛乳)	あま(牛乳)	きくらげの み(牛乳)	はる(牛乳)
ごはん	ごはん	むぎ(牛乳)	ごはん	ごはん
うずめ(牛乳)	かぼ(牛乳)	●こう(牛乳)	いも(牛乳)	フルーツ(牛乳)

29 にごみ(牛乳)	30 コール(牛乳)	31 そく(牛乳)	みんな大好き! さけの(牛乳)
さばの し(牛乳)	ミンチカツ	●トマト(牛乳)	さけの(牛乳)
ごはん	ロールパン	むぎ(牛乳)	さけの(牛乳)
エリンギと は(牛乳)	スパゲティ ナ(牛乳)	●こう(牛乳)	さけの(牛乳)

9月16日は「骨太給食」です。 益田市と津和野町、吉賀町で共通のメニューで

骨の成長に必須のカルシウム豊富なバランスのよい食事

丈夫な骨づくりのためには、骨の構成成分であるカルシウムやたんぱく質をとることが大切です。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDや、骨の形成を助けるビタミンKもとるとよいでしょう。ビタミンDは魚に多く、ビタミンKは緑黄色野菜や納豆に多く含まれています。

10月16日の骨太給食には、ビタミンDがたっぷりな鮭やちりめんじゃこ、しいたけ... またビタミンKとして納豆や小松菜が使用してあります。今のうちから骨太カルシウム貯金をしておきましょう!

### 米ができるまで

3月 田起こし 種まき・苗つくり

4月 田植え

5月 稲の成長・草取り・水の管理など

6月 稲刈り・製穀

7月

8月

9月

10月

白米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か月くらいの期間をかけて行われます。

### みんな大好き! さけの栄養

さけには、良質なたんぱく質や脂質、ビタミンAやビタミンDなどの栄養成分が豊富に含まれています。また、卵のいくらやすじこには、ビタミンEが多いです。見た目にきれいで味にクセがないため、塩焼きやムニエル、鍋物などさまざまな料理に使われています。

北海道や東北地方といった産地には、ルイベなど独特な郷土料理もあります。

代表的なさけの種類

しろさけ、べにさけ、ぎんざけ、からふとます、ますのすけ(キングサーモン)

### 目に良い食べ物を食べよう

10月10日は「目の愛護デー」です。最近、テレビやスマートフォンなどを見る時間が増え、目に負担がかかる生活をしている人が多くいます。目が疲れると、頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日ごろから栄養バランスのよい食事をとり、疲れ目に効果的な食べものを積極的に食べよう

献立に使用する食材は、天候によって変更になる場合があります。

美都学校給食共同調理場へは、市のホームページよりアクセスしてください。 http://www.city.masuda.lg.jp/ 市のホームページ→所属で探す→「教育委員会美都分室」

給食では2学期から新米を出しています! 味わって食べてみてくださいね!!