

◀ 毎月19日は食育の日です。 ▶ 飯豊町学校給食共同調理場

朝夕はだんだんと涼しく、過ごしやすくなってきました。食欲の秋・スポーツの秋といわれるこの季節は、お米や菓物などの農作物の収穫期で、おいしい食べ物が豊富に出回ります。よく食べ、よく運動して、心も体も、ともに爽やかな秋にしていましましょう。

10月は「世界食糧デー」月間です

10月16日は、国連が制定した世界の食糧問題を考える日「世界食糧デー」です。

世界食糧デーのある10月を「世界食糧デー月間」として、様々なイベントなどが行われます。世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食べ物は生産されていますが、最大8億2800万人が飢えて(常におなかをすいている)そうです。

つまり、10人に1人は毎日おなかをすかせながら生活しています。その一方で、日本ではたくさんのお米を輸入しながら、たくさんムダにしている状況も見られます。

世界中のみんなが十分に食べられるようにするにはどうしたらいいのか、わたしたちにも何ができるのか考え、できることから始めてみませんか。



今年度の給食では、毎日10kg程度の食べ残しを捨てています。一人ひとりが、身近な給食から自分のできることを考えてみてはどうでしょうか。

成長期と貧血

日々成長している子どもは、体が大きくなるにつれて必要とする血液の量も増えてきます。そのため女性だけでなく、男性でも貧血が起りやすくなります。食生活に気をつけて貧血を予防しましょう。

立ちくらみやめまいだけでなく、「勉強がはかどらない」「イライラする」「疲れやすい」といった症状が貧血で起こることがよくあります。



スポーツをする人はとくに注意!

激しい運動で血液中の赤血球が損傷しやすいので、男女問わず注意しましょう。



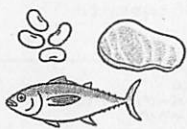
どんな症状があるの? 鉄とビタミンCをしっかりとろう!

赤血球の中には鉄があり、体のすみずみに酸素を運びます。レバー、あざりになどに多いヘム鉄は体に吸収されやすく、野菜や大豆などに多い非ヘム鉄もビタミンCと一緒にとると吸収されやすくなります。



たんばく質も忘れずに!

鉄と同じく赤血球をつくる材料になるたんばく質をしっかりとることも大切です。肉・魚・大豆や大豆製品などを献立に組み合わせて、しっかりと食べましょう。



月	火	水	木	金
今月の行事食 4日 めざみ産デー -31日 ハロウィン献立	1 ごはん カリカリ鶏ごぼう 小魚とコーンのナムル 生揚げのみそ汁	2 ごはん チーズかおる ポークケチャップ コルスローサラダ ほうれん草と玉子のスープ	3 ごはん サーモンフライ 大豆のツナサラダ ミネストローネ	4 ごはん わかめごはん 五目野菜肉団子 菊入おひたし 芋煮 りんご
7 ごはん いわしのかば焼き 三色おひたし さつま汁	8 ごはん 麻婆豆腐 大根サラダ 青菜のスープ	9 ごはん 米粉食パン・ジャム ミートオムレツ 海藻サラダ 宇津沢かぼちゃ シチュー	10 ごはん チキンの ハニーマスタード焼き ポテトサラダ コーン入り 玉子スープ	11 ごはん 酢豚 塩キャベツ もやしと麩のみそ汁 チーズ(いちご味)
14	15 ごはん 赤魚の揚げ煮 ひじきと枝豆のサラダ 白玉汁	16 ごはん ポークカレー コーンサラダ りんご	17 ごはん 筑前煮 チーズおかか和え 厚揚げとしめじのみそ汁	18 ごはん チキンのフレイク焼き ほうれん草のミモザソテー 白菜のスープ 元氣ヨーグルト
21 ごはん かぼちゃフライ 野菜生姜和え みそかきたま汁	22 ごはん 鯖サラサ焼き 五目豆 キャベツと打ち豆のみそ汁	23 ごはん 中華どんぶり 豆腐スープ 庄内柿	24 ごはん 鶏肉の レモン漬け 切干大根煮 すまし汁	25 ごはん 肉じゃが カミカミサラダ なめこ汁
28 ごはん 白身魚フライ タルタルソース レソドレッシングサラダ ジンジャースープ	29 ごはん 焼きぎょうざ こんにやく チャプチェ わらびのスープ みかん	30 ごはん 揚げ里芋の そぼろあん 五色和え 豆腐とえのきのみそ汁	31 ごはん ハンバーグ ブラウンソース かぼちゃサラダ シュリエンスープ ハロウィンデザート	10月 毎日 が1本つきます。

※材料の都合で献立を変更する場合があります。今月の産地地消については、裏面の太字をご確認ください。

今月のめざみ産デー 芋煮 産地地消

4日の給食では、山形の郷土料理「芋煮」を味わいます。使用する牛肉は飯豊産の米沢牛。町の農林振興課さんより補助をいただきました。調理場では、ひとつの釜(鍋)で約300人分の芋煮を作ります。たくさんの旬の食材をいれて煮込んだ芋煮は、食材のうまみがとけだして、ますますおいしくなります。りんごも飯豊産の予定です。飯豊のめぐみに感謝しながら、おいしく食べてくださいな。



献立食材予定表



※ 栄養価は、小学校3～4年生で算出

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
		1群	2群	5群	6群	3群	4群		
		肉・魚・豆・卵	牛乳・海藻・小魚	穀類・いも・砂糖	油・種実類	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・果物		
1火	牛乳ごはん カリカリ鶏ごぼう 小魚とコーンのナムル 小松菜と生揚げのみそ汁	とりにく なまあげ 無添加味噌	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ にぼしこ	ごぼう かたくりこ さとう	あぶら ごま ごま油	にんじん ごまつな	ごぼう せうりけい もやし キャベツ とうもろこし えのきたけ		624 kcal 30.1 g 18.2 g 2.2 g
2水	牛乳ごはん チーズがかおるごぼう コールスローサラダ ほうれん草と五子のスープ	ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう チーズ	ごぼう さとう かたくりこ	あぶら	にんじん ほうれん草	たまねぎ とうもろこし キャベツ せうりけい ほうしめじ おぎ		622 kcal 27.3 g 21.6 g 1.9 g
3木	牛乳ごはん サーモンフライ 飛座大豆のツナサラダ ミネストローネ	さけ ツナ だいず ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	ごぼう マカロニ じゃがいも	あぶら	にんじん トマト	キャベツ せうりけい たまねぎ にんにく セロリ	ソース かけてます	645 kcal 29.0 g 21.8 g 1.9 g
4金	牛乳わかめごはん 五目野菜肉団子 鶏入りおひたし いもにりんご	わかめ 肉団子 ぎょうにゅう	ぎゅうにゅう	ごぼう さとういも さとう		ほうれん草	きく こんにやく キャベツ もやし だいこん ほうしめじ おぎ りんご	肉団子 小 2個 中 3個	628 kcal 23.2 g 17.8 g 2.6 g
7月	牛乳ごはん 鶏のかば焼き 三しよくおひたし さつまじる	いわし とりにく とうふ 無添加味噌	ぎゅうにゅう	ごぼう さとう さつまいも	あぶら ごま	ほうれん草 にんじん	しょうが こんにやく もやし キャベツ ごぼう だいこん おぎ		626 kcal 25.7 g 20.0 g 2.1 g
8火	牛乳ごはん 麻婆豆腐 大根サラダ 青菜のスープ	とうふ ごぼう 無添加味噌 ベーコン	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ごぼう かたくりこ	あぶら ごま油 ごま	にら にんじん ごまつな	たけのこ しいたけ おぎ 生葱 にんにく 大根 えのき せうりけい たまねぎ		588 kcal 25.2 g 20.1 g 2.3 g
9水	牛乳米粉食パン ミートソースオムレツ 海藻サラダ 宇津豆腐かぼちゃのシチュー アボガドヤ (ブルーベリー)	オムレツ かいそう ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも さつまいも ごぼう ジャム	あぶら バター	かぼちゃ	キャベツ もやし とうもろこし たまねぎ ほうしめじ		675 kcal 27.1 g 24.1 g 3.0 g
10木	牛乳ごはん チキンのヘルメットやき ポテトサラダ コーン入り五子スープ	とりにく ハム たまご	ぎゅうにゅう	ごぼう はちみつ じゃがいも かたくりこ	あぶら	にんじん ごまつな	たまねぎ せうりけい とうもろこし		657 kcal 27.4 g 24.0 g 2.3 g
11金	牛乳ごはん 豚肩こし キャベツ もやしとふのみそ汁 型抜きチーズ (いちご)	ぶたにく とうふ あぶらあげ 無添加味噌	ぎゅうにゅう にぼしこ	ごぼう かたくりこ さとう ふ 型抜きチーズ (いちご)	あぶら ごま油 ごま	にんじん ピーマン	しょうが たけのこ たまねぎ しいたけ キャベツ せうりけい もやし おぎ		617 kcal 25.2 g 19.3 g 2.5 g
15火	牛乳ごはん 赤魚の揚げ煮 ひじきと枝豆のサラダ 白玉汁	あかうお とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	ごぼう かたくりこ さとう しらたま	あぶら	にんじん	しょうが せうりけい えだまめ キャベツ ごぼう おぎ しいたけ		658 kcal 27.4 g 18.1 g 2.4 g
16水	牛乳ごはん ポークカレー コーンサラダ りんご	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ごぼう じゃがいも カレールウ	あぶら	にんじん	たまねぎ りんご しょうが りんご とうもろこし キャベツ せうりけい		705 kcal 23.5 g 22.4 g 1.8 g

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
		1群	2群	5群	6群	3群	4群		
		肉・魚・豆・卵	牛乳・海藻・小魚	穀類・いも・砂糖	油・種実類	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・果物		
17木	牛乳ごはん 鉄筋煮 チーズおかか和え 厚揚げとしめじの味噌汁	とりにく なまあげ 無添加味噌	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ にぼしこ	ごぼう さとういも さとう	あぶら ごま	にんじん さやいんげん ごまつな	ごぼう こんにやく しいたけ もやし ほうしめじ おぎ		693 kcal 28.5 g 16.7 g 2.3 g
18金	牛乳ごはん チキンのフレークやき ほうれん草のミモザソース はくさいとほたてのスープ 元氣ヨーグルト	とりにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう チーズ ほたて ヨーグルト	ごぼう パン粉 コーンフレーク	あぶら	ほうれん草 にんじん ごまつな	もやし はくさい おぎ	ヨーグルト 学配	663 kcal 28.5 g 26.1 g 2.3 g
21月	牛乳ごはん かぼちゃひき肉フライ やさしいしょうが 味噌かき玉汁	ちくわ たまご とうふ 無添加味噌	ぎゅうにゅう にぼしこ	ごぼう かぼちゃひき 肉フライ	あぶら	ごまつな にんじん 菜ねぎ	もやし キャベツ しょうが えのきたけ	ソース かけてます	642 kcal 22.6 g 20.8 g 2.4 g
22火	牛乳ごはん 鶏ササガ焼き 五目豆 キャベツと打ち豆のみそ汁	鶏 だいず ちくわ こんにやく ちんぽ ちんぽ あぶらあげ 無添加味噌	ぎゅうにゅう にぼしこ	ごぼう さとう ふ		にんじん	ごぼう こんにやく しいたけ キャベツ おぎ		647 kcal 27.0 g 24.4 g 2.2 g
23水	牛乳ごはん 中華どんぶり 豆腐スープ 庄内柿	ぶたにく いか たまご ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう	ごぼう かたくりこ はるさめ	あぶら ごま油	にんじん さやえんどう	しょうが たまねぎ はくさい たけのこ おぎ 庄内柿	中華丼 ごはんにか けて食べて ください	613 kcal 26.3 g 20.7 g 2.5 g
24木	牛乳ごはん 鶏肉のレモン汁 切干大根煮 すまし汁	とりにく さつま揚げ あぶらあげ とうふ なると	ぎゅうにゅう	ごぼう かたくりこ さとう	あぶら	にんじん ほうれん草	レモン こんにやく きりぼしだいこん ほうしめじ しいたけ おぎ		608 kcal 29.3 g 18.0 g 2.1 g
25金	牛乳ごはん 肉じゃが カミカミサラダ なめこのみそ汁	ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ 無添加味噌	ぎゅうにゅう こんにやく にぼしこ	ごぼう じゃがいも さとう	あぶら	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく ごぼう なめこ だいこん		635 kcal 24.6 g 20.4 g 2.4 g
28月	牛乳ごはん 白身魚の味噌汁 しもじゅうが ジンジャースープ	白身フライ たまご ハム	ぎゅうにゅう	ごぼう	あぶら	にんじん ごまつな	たまねぎ キャベツ せうりけい はくさい えのきたけ しょうが		586 kcal 22.1 g 19.2 g 2.5 g
29火	牛乳ごはん 焼きごぼう こんにやくキャベツ わらびのスープ みかん1/2	ぎょうざ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	ごぼう さとう	あぶら ごま油 ごま	ピーマン にんじん	こんにやく こんにやく たけのこ わらび たまねぎ ほうしめじ みかん	ぎょうざ 小 2個 中 3個	625 kcal 24.4 g 18.1 g 2.5 g
30水	牛乳ごはん 揚げ豆腐のそぼろあん 五色和え 豆腐とえのきのみそ汁	ぶたにく たまご とうふ 無添加味噌	ぎゅうにゅう にぼしこ	ごぼう さとう さとう かたくりこ	あぶら	にんじん ごまつな	たまねぎ えだまめ キャベツ もやし えのきたけ		617 kcal 22.9 g 20.1 g 2.0 g
31木	牛乳ごはん ハンバーグ 南瓜サラダ ジュリエンスープ ハロウィンデザート	ハンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう	ごぼう さとう		かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム せうりけい キャベツ		685 kcal 23.2 g 20.5 g 2.1 g