

10月 給食だより



富山市立水橋西部小学校

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。気温の変化で、体調をくずしやすい季節です。かぜを引かずに過ごすためには、規則正しく生活し、栄養バランスの良い食事をとることが大切です。では、栄養バランスの良い食事とはどのような食事でしょうか。普段の食事を振り返ってみましょう。

栄養バランスのよい食事ってどんな食事？



《主食》

ごはん、パン、麺、パスタなどを主材料とする料理

《主菜》

魚や肉、卵、大豆製品などを主材料とする料理

《副菜》

野菜、きのこ、海藻、いもなどを主材料とする料理

「主食」「主菜」「副菜」をそろえるように意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。

1日3食、「主食」「主菜」「副菜」のそろった食事に行ってみましょう！

《その他》牛乳や乳製品、果物

牛乳や乳製品に多く含まれるカルシウムは骨や歯を作るもとになります。

果物に多く含まれるビタミンCはストレスから体を守り、風邪に対する免疫力を高めます。

～今月の献立紹介～

れんこんとまこもたけのきんぴら

【材料（4人分）】

- 油 小さじ1/2
- れんこん 1/2節
- まこもたけ 1/2本
- さやいんげん 4本
- 塩 適量

まこもたけは秋が旬の食材で筍のような食感が特徴です！

- A {
- 砂糖 小さじ1
 - 醤油 小さじ1

【作り方】

- ①さやいんげんは塩ゆです。
- ②れんこんは皮をむき、5mm厚のいちょう切りにする。
- ③まこもたけは皮をむいて根元を切り落とし、斜め切りにする。
- ④フライパンに油をひき、①②③を炒める。
- ⑤Aを加え、食材に火が通ったら、完成。

10月は食品ロス削減月間

Q：食品ロスをなくす工夫として正しい行動は、次のうちどれでしょう？

<p>①卵や牛乳など手前にある期限の近い商品を選ぶ。</p> 	<p>②賞味期限が切れていたら、すぐに捨てる。</p> 	<p>③曲がったきゅうりなど不ぞろいな野菜を買う。</p> 
--	--	---

A：正解は①、③です。賞味期限は「おいしく食べることができる期限」なので、すぐに捨てるのではなく、食べられるかどうか判断することが大切です。

食品ロスを減らすとどうなるの？

食物を栽培したり、加工したり、配送したりするときを使う資源やエネルギーのムダを減らすことができ、地球温暖化の原因となる温室効果ガスを減らすことにつながります。