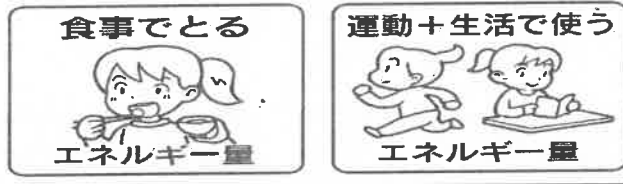


気持ちのよい季節になりました。実りの秋がやってきましたよ～(^o^)/ 給食でも秋の味覚が、たくさん登場しますよ。お楽しみに♪

(栄養教諭 ことか)

運動と栄養について考えよう!!

運動の時の食事 エネルギー量のバランスが大切です



栄養バランスを考えて食べよう!

「栄養のバランスの取れた食事」という言葉を知っていますか? わかるような? わかりにくいような? ... 例えば、ごはんを肉だけを食べると「野菜も食べないと食事のバランスが悪いよ。」と言われたことはありませんか? ごはんや肉を食べて体の中で、活用させるにはいろいろな栄養素が必要です。ごはん、肉だけではうまく体の中に取り込むことができません。そこで野菜を食べると、ごはんや、肉だけでは不足している栄養素をスムーズに体に取り込むことができるようになります。

10月26日の給食に、備蓄食料の救給コーンポタージュを出します。【救給コーンポタージュ(非常食)】



実際に「非常食用コーンポタージュ」を食べることで、非常時における状況を体験することができます。これにより、災害時における心構えや対応を学ぶことができます。

非常事態には水分の補給が必要です。食事を食べやすく、野菜もとれる汁物がほしいという要望から、全国の栄養教諭・栄養職員の手により開発されました。※スーパーなどにもいろいろな非常用備蓄食品があります。非常時に備えて常備しておきましょう。

献立の基本き



覚えよう!!

～バランスのよい食事には～ 主食・主菜・副菜(出来れば二つ)・くだもの・乳製品



主食→ごはんやパンなど、おもにエネルギーのもとになります
汁物→足りない栄養素や水分を補います(飲み物)
主菜→おかずの中心で、おもに体をつくるもとになります
副菜→足りない栄養素を補い、体の調子をととのえます

どうしてバランスがよいのかな?

基本の献立を大☆解☆剖



Grid explaining the components: 主食 (Staple), 主菜 (Main Dish), 副菜 (Side Dish), 汁物 (Soup/Drink). Each includes an icon and a brief description of its nutritional role.

今月の一品

《ブルーベリーマフィン (4個分) 10/19》

- Hotケーキミックス 120g
米粉 20g
ブルーベリージャム 40g
バター 20g
卵 (小さめ) 1個
牛乳 40cc
アルミカップ (マフィンカップ)



材料を混ぜて180℃のオーブンで25分くらい焼く(ジャムを入れたら混ぜすぎないでね)
オーブントースターだと焦げないように、アルミ箔を上にかけて25分くらい焼いて様子を見てね

～献立予定表のクイズの答え～

【クイズ 1】 ②食欲の一番でる季節は秋といわれます。

- ①夏バテで食欲が低下していたのが、涼しくなり食欲が回復する。
②おいそうな秋の味覚がいろいろと出始めた。
③秋風が吹き気温が下がってくると、体温を保つために身体を温めようとして、基礎代謝が上がります。基礎代謝を上げるためにエネルギーが使われるので、それを補うためにお腹がすく。
④人間も動物であり、寒い冬に向けてたくさん食べて栄養を蓄えようとする。(リケンHP)

その理由としては

令和 4年 10月 献立予定表

岡山県立鳥城高校

日	曜	給食時間	献立名	主要材料			エネルギーたんぱく質	一口メモ		
				主に体をつくる	主に体の調子を整える	主に熱や力のもとになる				
3	月	** 八咫祭オープンイベントのため給食なしです **								
4	火	17:35 18:05	ごはん 卵の花	牛乳 かきたま汁	若鶏の照り焼き	牛乳 とり肉 おから 油揚げ 卵 豆腐	にんじん ねぎ しょうが ごぼう 玉ねぎ にら	米 三温糖 ジャが芋 でん粉 サラダ油 34.9 g	835 kcal 34.9 g	おから(卵の花)は大豆から豆腐を作る過程で、豆乳を絞ったあとのものです。低カロリーでタンパク質や食物繊維たっぷり♪
5	水	17:35 18:05	タンメン 手作り杏仁豆腐	牛乳	ジャーマンポテト	牛乳 えび いか うずら卵 豚肉 ベーコン 寒天	しょうが はくさい チンゲンサイ もやし にんじん 玉ねぎ きくらげ たけのこ パセリ	中華麺 でん粉 ごま油 サラダ油 ジャが芋 上白糖	832 kcal 35.9 g	タンメンは、関東地方を中心に食べられている麺料理。炒めた肉や野菜の具をのせた鶏ガラベースのスープ麺です。ちゃんぽん麺みたいない感じ♪
6	木	17:35 18:05	さつま芋ごはん ごま和え	牛乳 豚汁	秋刀魚の生姜煮	牛乳 秋刀魚 中みそ 赤みそ 豚肉 油揚げ	小松菜 にんじん ねぎ しょうが はくさい キャベツ ねぎ ごぼう	米 もち米 さつま芋 黒砂糖 ごま油 ごま ねりごま	849 kcal 31.2 g	秋ですな~(*^_^*)
7	金	17:35 18:00	カレーライス ささみカツ	牛乳 コールスローサラダ	ゼリー	牛乳 牛肉 豚肉 卵	ケチャップ りんご 玉ねぎ しょうが にんにく にんじん きゅうり キャベツ コーン	米 ジャが芋 サラダ油 カレールウ 小麦粉 パン粉 天ぷら油 ゼリー	849 kcal 30.8 g	今日は体育祭です。カツを食べて『勝つ』(o^o^)//
10	月	スポーツの日 「スポーツを楽しみ、他者を尊重する精神を培うとともに、健康で活力ある社会の実現を願う」日です。								
11日(火)・12日(水) 家庭学習日です										
13	木	17:35 18:15	ごはん 魚のバリバリ揚げ	牛乳 のっぺい煮	果物(みかん)	牛乳 あじ とり肉 ちくわ 厚揚げ	しめじ にんじん ごぼう いんげん こんにゃく 大根 みかん	米 里芋 でん粉 ごま油 三温糖 天ぷら油	822 kcal 31.9 g	《旬の食べ物 早生(わせ)みかん》みかんは、およそ500年前に鹿児島県で生まれた日本原産の果物です。
14	金	17:35 18:15	豚キムチ丼 春雨スープ	牛乳 梨		牛乳 豚肉 厚揚げ 中みそ ベーコン	にんじん にら チンゲンサイ 玉ねぎ もやし きくらげ はくさいキムチ にんにく 梨	米 麦 三温糖 サラダ油 でん粉 ごま油 春雨 ごま	855 kcal 24.5 g	豚キムチ丼は毎回人気のメニューです♡
17	月	17:35 18:15	麦ごはん 若鶏の塩麹焼き	牛乳 甘酢和え	いももち汁	牛乳 とり肉 油揚げ ちりめんじゃこ	にんじん しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ ごぼう はくさい ねぎ	米 サラダ油 三温糖 塩こうじ いももち	839 kcal 32.9 g	じゃが芋をよくたたくと粘りが出てお餅のようになります。その形をととのえ調理したものが北海道に古くから伝わる「いももち」です。
18	火	17:35 18:15	祭りずし すまし汁	牛乳 果物(みかん)	はもの天ぷら	牛乳 あなご えび 錦糸卵 豆腐 かまぼこ はも 油揚げ	にんじん いんげん 干しいたけ えのきだけ かんぴょう みつば 玉ねぎ みかん	米 三温糖 上白糖 天ぷら粉 天ぷら油 ジャが芋	773 kcal 32.3 g	【岡山の郷土料理 祭りずし】お寿司は昔からお祝いや、祭りなどの人が集まるときに作られていました。岡山産の食材がたっぷりです。
19	水	17:35 18:15	シーフード麺 ブロッコリーサラダ	牛乳 ブルーベリーマフィン		牛乳 ベーコン 白いか えび ほたて 生クリーム	玉ねぎ パセリ にんじん ブロッコリー キャベツ マッシュルーム	ソフト麺 バター オリーブ油 米粉 小麦粉 ブルーベリージャム	867 kcal 38.2 g	【クイズ】食欲が一番出る季節は？ ①夏 ②秋 ③冬 答えは裏面
20	木	17:35 18:15	ごはん スパゲティソテー	牛乳 そえ野菜	魚のベーコン巻き みそ汁	牛乳 ホキ ベーコン ウィナー 油揚げ 中みそ 赤みそ 粉チーズ	ケチャップ にんじん かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ キャベツ もやし	米 スパゲティ オリーブ油 サラダ油	821 kcal 34.4 g	牛乳飲んでますか？骨や歯を強くするカルシウムがたっぷり。『カルシウムはイライラをおさえる』って知ってますか？
21	金	17:35 18:15	ライス さつまいものサラダ	牛乳	ハッシュドビーフ	牛乳 牛肉 粉チーズ	パセリ ケチャップ にんじん マッシュルーム 玉ねぎ セロリー キャベツ	米 ビーフルウ サラダ油 上白糖 さつま芋	848 kcal 24.7 g	《旬の食べ物 さつま芋》さつまいもの国(今の鹿児島県)から伝わったのでさつま芋といひます。ビタミンCたっぷり♪お肌びかびか♪
24	月	17:35 18:15	ごはん うま煮	牛乳 酢みそ和え	果物(りんご)	牛乳 とり肉 平天 がんもどき 白みそ ちりめんじゃこ	にんじん いんげん こんにゃく 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ だいこん きゅうり りんご	米 ジャが芋 三温糖 上白糖 サラダ油 ごま	817 kcal 27.8 g	りんごの歴史は古く「人が食べた最古の果物」と言われていて、約4000年前から食べられていたそうです。
25	火	17:35 18:15	麦ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き	ふりかけ だまこ汁		牛乳 とり肉 鮭 油揚げ 大豆ふりかけ 中みそ 赤みそ	ピーマン 赤ピーマン ごぼう まいたけ ねぎ にんじん 大根 玉ねぎ キャベツ もやし しめじ	米 麦 だまこ餅 三温糖 バター ごま油	850 kcal 34.2 g	だまこもちの由来はご飯をつぶして丸めるといふ意味の「だま」に秋田の方言の「こ」がついたものと言われます。
26	水	17:35 18:15	【非常食訓練】 救給コーンポタージュ	ピザトースト フルーツヨーグルト		牛乳 ベーコン チーズ ヨーグルト 救給コーンポタージュ	玉ねぎ ピーマン キャベツ にんじん パセリ パイン缶 ミカン缶 もも缶 救給コーンポタージュ	食パン バター マヨネーズ 救給コーンポタージュ	835 kcal 29.1 g	今日は防災避難訓練です。全国学校栄養士協議会が開発した「救給コーンポタージュ」を出します。温めなくても食べられる非常食です。
27	木	17:35 18:15	麦ごはん 中華スープ	牛乳 漬物	酢豚	牛乳 豚肉 ベーコン 豆腐 わかめ	にんじん しょうが 玉ねぎ たけのこ ケチャップ 生きくらげ ピーマン 青にら	米 麦 小麦粉 でん粉 ジャが芋 ごま油 天ぷら油	856 kcal 29.6 g	ニラは中国生まれの野菜です。独特のおいには、殺菌効果や消化吸収を助ける働きがあります。
28	金	17:35 18:15	ごはん 昆布和え	牛乳 あみだいに	切り干しの卵焼き	牛乳 とり肉 豆腐 卵 中みそ あみ 赤みそ ひじき 昆布	にんじん いんげん ねぎ 切り干し大根 きゅうり キャベツ 大根	米 サラダ油 三温糖	845 kcal 31.3 g	《旬の食べ物 あみ》桜えび科のアミです。瀬戸内海でたくさんとれるので岡山県では、昔からよく食べられています。
31	月	17:35 18:15	キャロットピラフ 野菜スープ	牛乳 ブルー	グラタン	牛乳 とり肉 ベーコン ミックスチーズ えび	にんじん パセリ 小松菜 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン キャロットピラフ素	米 ジャが芋 いんげんペースト バター サラダ油	813 kcal 29.4 g	ブルーの紫色は、ブルーベリーのアントシアニン色素と同じ。目の疲れをとったり、視力を回復させたりする働きがあるといわれます。

*給食時間が学年や行事によって違います。確認してくださいね！

【10月10日は目の愛護デー】

目によい働きをする栄養素にはビタミンAとアントシアニンがあります。ビタミンAが多く含まれる食べ物は人参、ほうれん草、かぼちゃなどの緑黄色野菜やレバー、うなぎなどです。アントシアニンという紫色の色素は目の疲れをとったり視力を回復させたりする働きがあるとされています。今月の献立には目の働きを助けるアントシアニン色素の多く含まれる献立を取り入れました。

