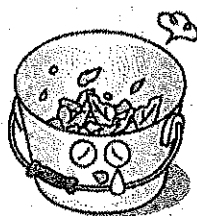


# 10月給食たより

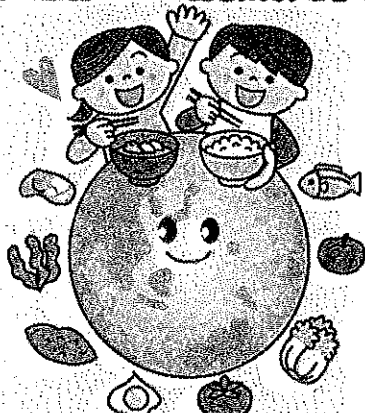
令和3年度 10月  
岩出市学校給食共同調理場

## 食べ物を大切にしよう



皆さんは、給食を残さずに食べていますか？ 苦手な食べ物や味つけだったり、準備に時間がかかって食べる時間が少なかったり、太りたくないからなど、さまざまな理由で残している人がいるのではないのでしょうか。しかし、一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればすごい量になります。給食は、成長期にある皆さんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多くの人や物が関わっていますので、感謝の気持ちを忘れずに、食べられる人は、なるべく残さず食べるよう心がけてほしいと思います。ただし、食べられない理由は人それぞれです。決して、周りの人に食べることを無理強いすることのないようにしましょう。

## 10月 食品ロス削減月間



10/30 食品ロス削減の日

### ◎食べると、どんないいことがあるの？

毎日の給食は、皆さんの成長に必要な栄養をバランスよくとれるよう、考えて作られています。残さず食べると、栄養がしっかりとれるだけでなく、いいことがたくさんあります。

**元気に大きく成長できる**  
体の成長に必要な栄養がとれるので、元気に運動や勉強、遊びをがんばることができます。

**たくさんの味や食べ物に出会える！**  
はじめての料理や食材に出会い、味わう体験を通して、好き嫌いなく食べられるようになっていきます。

**給食作りに関わった人がよるこぶ**  
給食作りに関わる、生産者さん、お店屋さん、調理員さんなど、多くの人がよるこびます。

**すっきりする！**  
食器がきれいにからっぽになると、気持ちがすっきりして、片付けも楽になります。

**地球に優しくなれる**  
食べ物をムダなく食べることができれば、食べ物を捨てずにすみます。捨てられた食べ物を燃やすと二酸化炭素が発生し、地球環境に悪い影響をおよぼします。食べ物を残さず食べることで、地球に優しくなれます。

## ～10月の献立より～

### 「スラッピージョー」

・・・去年に引き続き2回目の登場です。スラッピージョーは、ケチャップなどで味付けしたひき肉をパンではさんで食べるアメリカで人気の料理です。みなさんもパンにはさんで豪快に食べてください。

### 「高野豆腐の揚げ煮」

・・・片栗粉をまぶして揚げた高野豆腐と一緒に鶏肉や野菜を煮込んだ煮物です。高野豆腐は和歌山県が発祥の地とされています。高野豆腐には、体を大きくするたんぱく質や、歯や骨を丈夫にするカルシウムが多く含まれています。

### 「ぎょうざ風そぼろ丼」

・・・ぎょうざの具をごはんにかけるイメージの丼です。去年登場したときは「どんなのかな」と食べるまで少し不安だった子どもたちも、食べると「おいしい！」と好評だったメニューです。豚ミンチ、キャベツ、玉ねぎ、ニラ、えのきたけを使い、食べやすく片栗粉でとろみをつけています。

### 「ひよこ豆のスープ」

・・・ひよこ豆は、鳥のくちばしのように出ている部分が、ひよこの形に似ていることからこの名前がつけました。ホクホクした食感が栗に似ていることから「くり豆」と呼ばれることもあります。カルシウム、鉄、食物繊維がたくさん含まれています。

### 10/10 目の愛護デー

「ビタミンA」や青紫の色素「アントシアニン」が目によいと言われます。アントシアニンはブルーベリー、ぶどう、しそ、紫キャベツ、赤玉ねぎなどに含まれます。給食でもブルーベリージャムが出ます。

### ビタミンAを多く含む食べ物

