

# 10月 給食だより



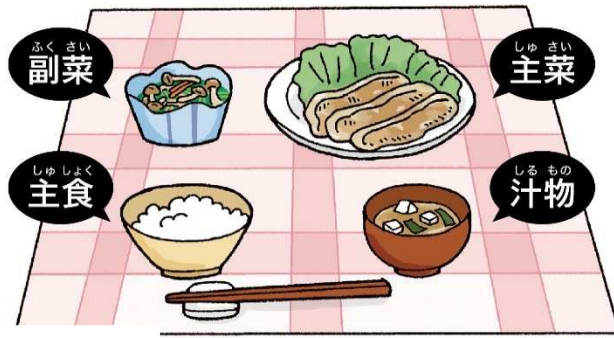
令和3年度 10月

伊佐市立学校 給食センター



栄養バランスのよい食事をとることは、難しいことではありません。主食、主菜、副菜、汁物をそろえるといろいろな食品を食べることができて、自然と栄養のバランスがとれます。いつも食べている食事の内容をふりかえてみましょう。

## 知っておきたい！ 献立の基本



献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。

- 主食 米、パン、めんなどから選ぶ。
- 主菜 魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。
- 副菜 野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。
- 汁物 みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。

## コンビニで選ぶ 食事のポイント

コンビニで昼食などを購入する時は、どのような食品を選べばよいのかを考えましょう。

主食のおにぎりやパンだけではなく、主菜となる肉、魚、卵などのおかずや、副菜となる野菜のおかずもとれるような食品を組み合わせてみましょう。

### 栄養バランスを考えよう

### 食品表示をチェックしよう

栄養成分表示:  
エネルギー……  
たんぱく質……  
脂質……  
炭水化物……  
食塩相当量……

食品の表示には、原材料名や、内容量、栄養成分表示、期限、アレルギー物質の表示などが書かれています。食品を選ぶ時の参考にしましょう。



読書の秋です。みなさんが少しでも、本に親しむきっかけになればと思い、10月の給食には本とコラボレーションした給食が数回、登場します。

10月7日の給食に  
「サーモンスパゲッティ」が登場します！

10月11日の給食に、  
「ブルーベリータルト」が登場します！

10月18日の給食に、  
「あじフライ」が登場します！

### 「ぎょうれつのできるスパゲッティやさん」

ふくざわ ゆみこ 作 教育画劇

ネズミ一家がお昼ごはんのスパゲッティを食べようとした、そのとき…。「ぐううううう～！」窓の外からものすごく大きなおなかのなる音が聞こえました。

### 「こなべちゃんのジャム」

あさみいよくよ 作  
アリス館

こなべちゃんは、今日初めて自分でジャムをつくります。くじけそうになりますが、ブルーベリーたちのためにも、勇気を出しておしりに火をつけます。

### 「ああ、あじのひらきがたべたいっ！」

かねまつ すみれ / 作  
あおやま ともみ / 絵  
青山 友美 / 絵  
ぶんけんしゅつぱん 文研出版

店先に干してある、あじのひらきを狙っていたおいら。不運が重なり、しましまのねこに横取りされてしまう。あじのひらきことで頭がいっぱいのおいらは、なんでもかんでもあじのひらきに見えてきて…。