


# 10月


食器は  
ていねいに  
大切に  
使しましょう！



## 配ぜん図

### ひとくちメモ

★配ぜん図をみて盛りつけましょう。主食(ごはん、パン、めん)は、左側に置きます。おわんの小マークは小さいおわん、大マークは大きいおわんを使います。  
★ひとくちメモはこんだてのお知らせです。


1(火) 



チャプチェ 


小  大 

【今月は食品ロス削減月間】

食べられる食品を捨てている「食品ロス」。日本は一人1日おわん1杯の食品ロスがあり、年間612万トンが捨てられています。食品ロスについて考えてみましょう。


2(水) 



小  おさかなグラタン 

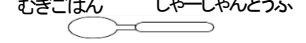
ス/パティ-ペロンチノ 

【穀物のお話し】

穀物は世界で主食として食べられている農作物です。人間が動くためのエネルギーのもととなる栄養を多く含みます。日本では米、外国では小麦が主食となることが多いです。


3(木) 



小  あげぎょうざ 


むぎごはん 

【黄の食べ物で脳のパワーチャージ】

黄色の食べ物は、脳や体のエネルギーになる炭水化物という栄養が多く、ごはんや麺、芋などの食べ物になります。3回の食事で体に取り入れてパワーチャージしましょう。


4(金) 



ベ-チーズ  さつまいものあまに 

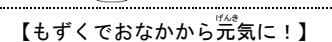
しよくパン 

【茄子の色はポリフェノール】

茄子の色はポリフェノールという色素で紫色をしています。この色には若返りの効果があり、血の流れを良くしたり、目の健康に効果があります。今が旬の食べ物です。

7(月) 


小  なし 

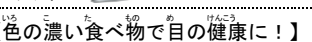
もずくどん 

【もずくでおなかから元気に！】

もずくは沖繩が日本で一番収穫できます。きれいな海には光が深くまで届くので太いもずくが育ちます。もずくのヌルヌルがおなかを掃除するので腸から健康になります。


8(火) 




小  トマトミ- オムレツ 

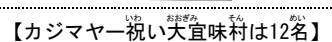
さかなのクリーム 

【色の濃い食べ物で目の健康に！】

人参の黄色やトマトの赤色、ほうれん草の緑など色の濃い食べ物は目の健康を保ちます。視力や疲れ目の回復に効果があります。毎日好き嫌いせず食べましょう。


9(水) 



ス-イリチ   



くろまいごはん 

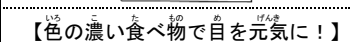
【カジマ-祝い大宜味村は12名】

旧暦9月7日は「カジマ-ユー-」です。数え年97歳の長寿のお祝いです。この年になると、誰もが子どもの心に戻ると言われ、風車を持たせ、地域で盛大に祝います。

10(木) 


大  



ニンジン シリシ-  


ヤアラジュ- 

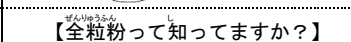
【色の濃い食べ物で目を元気に！】

10月10日は「目の愛護デー」です。私たちは毎日目を使って生活しています。目の働きを食べ物で助けるために、色の濃い野菜や果物を食べると目が元気になります。

11(金) 


小  

ウ-チ-ソ- 


ぜんりゆうふん 



【全粒粉って知ってますか？】

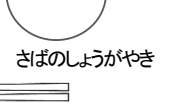
真っ白の胚乳部分を使ったパンと違い、ふすまや胚芽などをまるごとひいた色のついた小麦粉を全粒粉といいます。全部使うことで栄養価も高まります。

14(月) 

## スポーツの日


15(火) 



小  ミミガ-あえ 


かやくごはん 

【変幻自在の冬瓜】

冬瓜は和食・洋食・中華いろんな料理に変化します。冬瓜は水分がたっぷり含まれているので、食べる熱中症予防となります。その水分をウチナーグチでド-ジ-ルといいます。


16(水) 



大  


やさいおきなそば 

【10月17日は沖繩そばの日】

沖繩そばは琉球王国時代に中国から伝わった麺を琉球の人々が工夫して誕生しました。当時は志那そばと呼び人気でした。そば粉を使っていないそばは沖繩そばだけです。


17(木) 


小  


ミ-トライスどん 


【栄養指導目標：食品を選択するから】

食品にはいろいろな表示があります。生産地、生産者、材料や期限、栄養表示、食品添加物など同じ食品でも違いがあります。食品を買うときに表示を見て選んでみましょう。

18(金) 

小  

ごぼうの ごまサラダ 

ピザ-スト 


【頑張れ！運動会】



運動会に向けて、たくさん練習をしてきました。本番はおうちの方や地域のみなさんも一緒に楽しんでいきましょう！今日は運動会応援献立となっています。


21(月) 運動会振替休

10月 食品ロス削減月間

10/30 食品ロス削減の日


22(火) 



小  

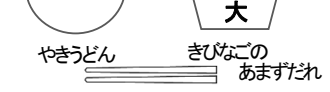
たきこみチャーハン 

【レバーの栄養】

レバーは苦手...という人もいますが、栄養では貧血を予防する鉄分や体をつくるたんぱく質を多く含みます。成長期に摂りたい栄養が豊富なので、給食によく使っています。


23(水) 



小  いんげん ごまよごし 

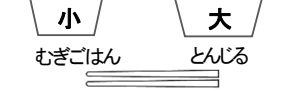
やきうどん 

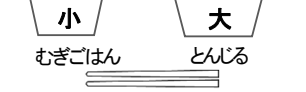
【ごまよごしとは】

「ごまよごし」とは野菜をごまであえた料理のことをいいます。今日の給食は黒ごまでさやいんげんを覆うくらいたっぷりと使いました。まずは一口食べてみましょう。

24(木) 


小  



もずくり 

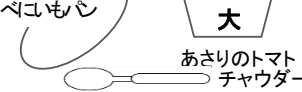
むぎごはん 

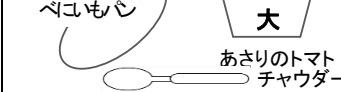
【宮廷料理と庶民料理】

琉球料理は琉球王朝時代に首里城で王様やお客様の食べた宮廷料理と一般の人が近くで手に入る食材を工夫した庶民料理があります。麩タシャ-はどちらになるでしょう？

25(金) 


小  



マ-コ- パジルソ- 

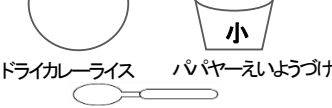
ペコ-モン 

【午後のエネルギーを補うパン】

給食のパンは成長に合わせて3つの大きさがあります。低学年、高学年、中学生で分けています。主食のパンは午後の授業や生活を元気に過ごすエネルギーとなります。


28(月) 



大  



ドライカレーライス 



【ドライカレーとは？】

ドライカレーは汁気の少ないカレーで日本で進化した料理です。野菜とひき肉を炒めてカレー粉を加え調理します。歴史は100年ほど前明治時代から食べられています。

29(火) 

小  

あつあけの ごましょうがやき  

てづりふりかけ  

【生活習慣病とは？】

運動不足や夜遅くまで起きている、お菓子を食べて、野菜は残す...生活の乱れは肥満や高血圧など病気を引き起こします。これが生活習慣病です。生活習慣は大丈夫ですか？


30(水) 



小  



ペンネアラビアータ 


【10月30日は食品ロス削減の日】

食品ロスとはまだ食べることができる食品を捨ててしまうことです。世界中で問題となっている「食品ロス」を今日の給食から考えてみましょう。

31(木) 小5年欠食 

小  

ひじきと やさいの どうふし  

ツナライス 

【ハロウィンってどんな日？】

ハロウィンは仮装して楽しむ日が定番となりましたが、秋の美りを祝う収穫祭です。ある地域では南瓜やかぶでおおげの顔を作り、悪霊を追い払うために玄関に置くそうです。

10月の給食目標

食後の休養の大切さを知る

おやめ