

10月給食だより

早寝・早起きをしてしっかりと朝ごはんを食べることは、毎日を元気に過ごすためにはとても大切です。

3つのスイッチをオンにして1日をスタートさせましょう！

毎日食べよう朝ごはん！ 朝ごはんでは3つのスイッチオン！



体のスイッチ	脳のスイッチ	おなかのスイッチ
朝ごはんを食べると、寝ているときに下がった体温が上がり、1日の始まりを全身に知らせてくれます。体が目覚め、朝から元気に体を動かすことができます。	朝ごはんは、午前中の脳を働かせるための栄養になります。また、よくかんで食べることで脳に血液が送られて、脳の働きが活発になります。	朝ごはんを食べて、食べ物が胃に送られると、腸が動き出します。腸が動くことで、便を出しやすくしてくれるので、おなかですっきりします。

食品ロスを減らそう！ 10月は「食品ロス削減月間」です！

「食品ロス」とは、食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを言います。日本では1年間で472万トンの食品ロスが出ています。これは国民全員がお茶碗1杯のごはんを毎日捨てているということになります。

ごみを処理するために使用する多くのエネルギーは、地球環境に大きな負担を与えてしまいます。食品ロスを減らすことは、無駄なごみを減らし、地球を守ることに繋がります。他人ごとと思わず、一人一人ができることを実践して、食品ロスを減らしていきましょう。



まごわやさしい献立 「ま」大豆・大豆製品、「ご」ごまなどの種実、「わ」わかめなどの海藻、

「や」野菜、「さ」魚や小魚、「し」しいたけなどのきのこ、「い」いもを使った献立です。

「まごわやさしい」の食材をそろえると、現在の食生活で不足しがちな栄養素をおぎなうことができ、栄養バランスが整いやすくなります。



★28日・・・さつまいもごはん（さつまいも：いも、黒ごま：ごま）

さばのみそ煮（さば：魚、みそ：豆）

即席漬け（キャベツ：野菜、塩昆布：海藻）

ふのすまし汁（たまねぎ、にんじん、ねぎ：野菜、えのきたけ：きのこ）

アイアンメニュー 不足しがちな「鉄分」を多めにとることができる料理です。

★23日・・・黒糖パン、アイアンチリコンカン

【鉄分の多い食材】

豚しゃぶ 黒糖



ふるさと発見ランチ

★16日・・・桑名産の小松菜を使った「小松菜のソテー」です。

★20日・・・三重県産のエリンギを使った「きのこスパゲッティ」です。



ワールドランチ 今月は、「ドイツ」です。お楽しみに♪

★30日・・・「ケーニヒスベルガークロフセ（茹でた肉団子とじゃがいものレモンホワイトソースがけ）」と「アイントフ（豆のトマトスープ）」です。

行事食

今年の中 秋の名月（お月見）は10月6日です。「芋名月」とも言い、ススキとともに里芋をお供えします。

★6日・・・「うさぎちゃんハンバーグ」と「お月見デザート」です。

統一メニューについて

桑名・多度・長島地区それぞれ、給食を作る施設や機械器具に違いはありますが部分的に同じメニューが出来るよう工夫して、月に数回程度、献立を統一します。