



Main table with columns for date, name, ingredients, and nutritional value. Includes a '十三夜' (Thirteenth Night) section.

茨城をたべようWeek

日曜	こんだて名	主な材料と食品分類						調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 (g)
		主に体をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる				
		(1群) 魚・肉・卵・豆・大豆製品	(2群) 牛乳・小魚・海藻	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜・きのこ・果物	(5群) 穀類・いも類	(6群) 油脂			
24	木	ごはん 牛乳 チキンみそカツ おかかあえ(しょうゆ)にゅうめん	牛乳		にんにく キャベツ はくさい えのきたけ ねぎ	ごはん ごまごこ パンごさとう でんぷん	ごま あぶら	しょうゆ さけ しお しょうゆ しょうゆ	653	3.0
25	金	ごはん 牛乳 いわしのうめにふたにくとあつあげのねぎしおいためだいごんのみぞしる	牛乳		うめ にんにく しょうが ねぎ だいごん	ごはん さとう みずあめ でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら	しょうゆ す みりん しおごうじ しお さけ しょうゆ かつおぶし にぼし	683	2.1
28	月	みそラーメン(ちゅうかめん みそラーメンスープ)牛乳 ピザまん パンパンジーサラダ(パンパシードレッシング)	牛乳 チーズ		たまねぎ キャベツ ねぎ とうもろこし にんにく	ちゅうかめん ごまごこ さとう	あぶら とんし	とりがらだし しょうゆ しお トマトソース トマトケチャップ	610	2.8
29	火	★げんえんこんだて★ ごはん 牛乳 ハンバーグ もろみりやきソース ひじきとじゃがいものサラダ(まどレッシング)はくさいのみぞしる	牛乳		にんにく にんじん きゅうり とうもろこし はくさい えのきたけ ねぎ	ごはん ごまごこ さとう でんぷん みずあめ じゃがいも	とんし あぶら ごま ドレッシング	しょうゆ みりん ワイン しおごうじ さけ あまざけ す しお かつおぶし にぼし	712	1.9
30	水	こめパン はっこうにゅう エビカツ(ソース) みずなのサラダ(たまねぎドレッシング) チンゲンサイのシチュー			たまねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ きゅうり	こめパン ごまごこ じゃがいも	あぶら ドレッシング バター	ソース かひんわり ようかだし しお しょうゆ	590	3.0
31	木	★ハロウィン & どくしゅうかん こんだて★ ごはん 牛乳 おいしいてんぷら(しょうゆ) とりにくのガーリックバターいためもやしのごまみぞしる かぼちゃプリン	牛乳		あかピーマン にんじん かぼちゃ	ごはん さつまいも ごまごこ でんぷん でんぷん	あぶら バター ごまあぶら ごまあぶら	しょうゆ しょうゆ さけ みりん とりがらだし わふうだし	764	2.3

今月の常総市・下妻市産食材：米、キャベツ、きゅうり、大根、にんじん、さやいんげん、ピーマン、とうがん
(太字で表記しています)
茨城県産食材：牛乳、鶏肉、豚肉、もやし、にら、みずな、ねぎ、さつまいも、チンゲン菜、赤ピーマン、れんこん、ごぼう

10月19日は食育の日です
毎月19日は食育の日です
エネルギーと食塩量は、小学校中学年(3・4年生)の量になります。

10月給食だより

10月 食品ロス削減月間
10/30 食品ロス削減の日

食べ物を大切にしよう ～食品ロスを減らすために～

食品ロスとは、「もともとは食べられる(食べられた)のに、捨てられてしまう食べ物」のことです。例えば、嫌だからとお皿に残ってしまった料理や、賞味期限(おいしく食べられる期間)が過ぎて捨ててしまったお菓子も、食品ロスになります。

●なぜ、食品ロスを減らすの？
日本では、1年間に600万トン以上の食品ロスが出ています。これは、一人ひとりが毎日お茶碗1杯分のごはんを捨てているのと同じ量になり、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食糧援助量ははるかに超えています。大切な食べ物を無駄にせず、また、地球環境を守っていくために食品ロスを減らす努力が大切です。

★食べ物の「いのち」を粗末にしないため
食べ物はもともとは生きていのちをもっていたものです。そして食べ物には作ってくれた人の思いや努力が込められています。食べ物をむだにしないことで、生きものたちの命に対する敬意と作ってくれた人への感謝の心を表すことができます。

★地球環境を守っていくため
食べ物を作ったり、運んだりするとき、私たちはたくさんの水やエネルギーを使っています。さらに食べ残したごみの処理にも多くのエネルギーが使われ、地球環境に大きな負担となります。食品ロスを減らすことは、むだなごみを減らし、地球を守っていくことにもつながります。

●食品ロスを減らすために私たちができること

★残さず食べる！
用意された食事は、おいしく残さず食べましょう。食べる前に自分で食べられる量を考えて調節することも大切です。

★必要な分を買う！
家にある食料をチェックして、必要な分を買い、食べないまま捨てることのないようにしましょう。

★食材を使いきる！
料理をするときは、食べられる部分まで捨てないようにつづいて、立派に食材を使いきるようにしましょう。

★買い方を考える！
すぐに食べる食品なら、消費期限や賞味期限の近いものを買うことで、お店から出る食品ロスも減らせます。

にほんかくち 日本各地の郷土料理

なんぶや 南部焼き

いわてけん 岩手県

岩手県は本州の北東部に位置し、北海道に次いで日本で二番目に大きな面積を持っています。山・川・海という豊かな自然環境がそろい、特に沿岸部は「三陸」といわれ、世界三大漁場の一つとして、新鮮な魚介類や海藻などたくさんの海の幸に恵まれています。料理もそれらを活用したものが多くあります。「南部焼き」は、肉や魚介類などに下味を付け、ごまを全体にまぶしつけて焼いたり、ごまを加えたたれに漬けたれで焼いたりする料理です。南部地方(現在の岩手県と青森県にまたがる地方)が、ごまの名産地であることから、ごまを用いた料理を「南部～」といふことがあるそうです。給食では、鶏肉の南部焼きといわしのすり身汁を組み合わせました。甘辛い味付けとごまの香ばしさがごはんによく合います。ご家庭でもぜひ作ってみてはいかがでしょうか。

目の健康に役立つ食べ物とは？

10/10 目の愛護デー

近年、裸眼視力1.0未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっていきます。皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか？

10月10日の「目の愛護デー」に合わせて、目の健康について考えてみましょう。*眼科医が「学校保健課調査」の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロチノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。β-カロテンは、体内で効率的にビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

ビタミンAを多く含む
さば、うなぎ、とろろ、かぼちゃ、ほうろく、かぼちゃ、ほうろく

β-カロテンを多く含む
かぼちゃ、ほうろく、かぼちゃ、ほうろく

ルテインを多く含む
ほうろく、ほうろく

ゼアキサンチンを多く含む
ほうろく、ほうろく