

Main table with columns for date, meal name, ingredients, and energy values. It lists 31 days of school lunches with detailed descriptions of each meal and its nutritional components.

給食だより 10月

食欲の秋。秋はおいしいものがたくさん出回ります。初秋には暑い夏の間に失われやすいビタミンやミネラルを多く含む、果物やきのこが旬を迎えます。そして、秋が深まるにつれ、エネルギー源であるでんぷん(炭水化物)や脂質を多く含んだいもや根菜、あぶらののった魚が旬を迎え、冬の寒さに備えようとしてます。秋に食欲が増すのは自然なことなのかもしれません。

栄養バランスについて考えよう

健康に過ごすためには、主食・主菜・副菜のそろった、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。しかし、令和2年度の調査(食に関する意識調査：農林水産省)では、「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人」は36.4%と少なく、国は令和7年度までに、この数値を50%以上にするという目標をたてています。さて、主食・主菜・副菜にはどんな料理があてはまるのでしょうか？

Three vertical panels illustrating food categories: 主食 (Main Dish) with rice and buns, 主菜 (Main Course) with meat, fish, and eggs, and 副菜 (Side Dish) with vegetables and mushrooms. Each panel includes illustrations of representative dishes.

Three columns explaining the nutritional benefits of each category: 主食 provides energy and carbohydrates; 主菜 provides protein and iron; 副菜 provides vitamins and minerals. Each column includes a small illustration of a child.

具だくさんのみそ汁は副菜に含まれます。主食と主菜が一緒、または主菜と副菜が一緒のメニューもありますよ。主食・主菜・副菜の他に、乳製品や旬の果物を取り入れると、よりバランスのよい献立になります。

食育クイズ

- Q1: ほうろくして甘いさつまいも。いろいろな品種のさつまいもがあり、それぞれ実の色や加熱後の食感がちがいます。さつまいもを切った時に出る白い液体の名前は？
Q2: サバは1年中獲れますが、特に今の時期に獲れる「秋サバ」は脂がのって格別のおいしさ。サバを使ったことわざで正しいものはどれ？

Table showing school lunch nutrition standards for elementary and middle school students, including energy and nutrient values per person per day.

鹿嶋市立学校給食センター (Ishikawa City School Lunch Center) contact information and a small illustration of a child.

給食費に関するお問い合わせは 鹿嶋市役所 教育委員会 総務課 TEL 82-2911までお願いします。