

今年から指定野菜に追加!! ブロッコリーのお話

*指定野菜とは、全国的に流通消費量が多い、または多くなることが見込まれる野菜。



ブロッコリーは花のつぼみの部分を食べる野菜だよ!

皮ふや粘膜の健康維持を助ける
ビタミンCやマンテン酸
赤血球の形成を助ける
葉酸などがたくさん含まれているよ!

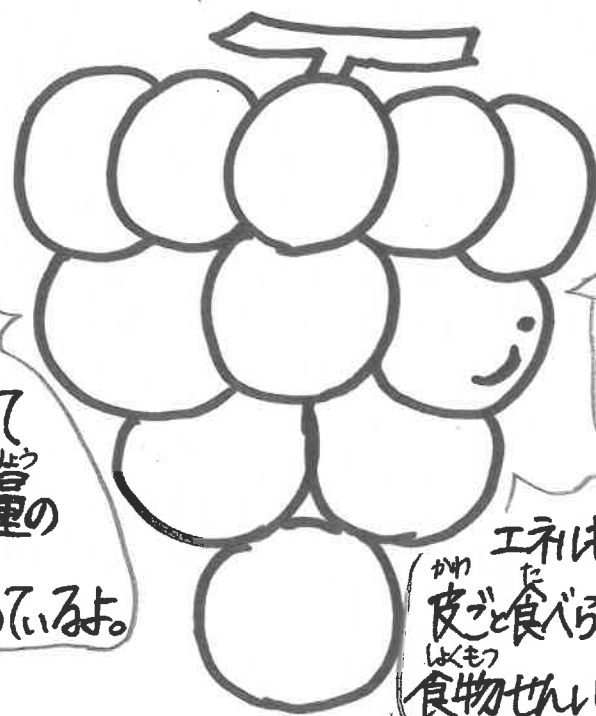
ケルという野菜が発達したもので、日本では明治の初めに入ってきたよ。

抗酸化作用があり、がん予防にもなる
スルファミンが含まれているよ!

美味しく食べてね! 給食センターだよ!

実は日本生まれ!! シャインマスカットのお話

山梨県、長野県、岡山県、山形県が4大産地として全体の生産量の75%を占めているよ。



「安芸津21号」と「白南」を掛け合わせて、2006年に「シャインマスカット」という新品種として登録されたよ!

エネルギーになる「ぶどう糖」や皮ごと食べられるので、お腹の調子を整える食物せんいがよくとれるよ。

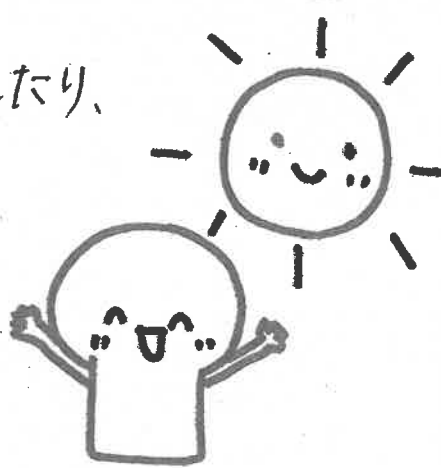
ごはんとおかずをしっかりと食べた後、ジュシーなシャインマスカットを食べてね!

「ブロッコリー」と「シャインマスカット」について分かったかな? 感想を書いてね!

(第1)令和8年10月2日(金) ()小学校()年()組
(第2)令和8年10月1日(木)

食^{しょく}用^{よう}きのこの中で生産^{せいさん}量^{りょう}世界^{せかい}一^{いち}★
マッシュルームのおはなし

マッシュルームには、骨^{ほね}を強^{つよ}くしたり、
カルシウム^{きょうしうみう}の吸^す収^{しゆう}を助^{たす}けてくれる
ビタミ^びン^{ふく}D^どが含ま^{ふく}れているよ。
ビタミ^びン^{ふく}D^どは太陽^{たいよう}の光^{ひかり}をあびると
体^{からだ}の中^{なか}でもつくられるよ。



ヨーロッパ^{やうろぷ}原^{げん}産^{さん}のマッシュルームは
生産^{せいさん}量^{りょう}が世界^{せかい}で一番^{いちばん}多^{おほ}い
きのこだよ。主^{おも}に白^{しろ}色^{いろ}と茶^{ちや}色^{いろ}の
2種類^{しゆるい}があるよ。

今日^{けふ}のハヤシライス^{はやしらいす}は、小麦^{こむぎ}粉^{こな}を使^{つか}わずに作^{つく}った
「米粉^{こめこ}のポークハヤシライス^{ぽーくはやしらいす}」だよ。その中^{なか}に
マッシュルーム^{ましゅるーむ}も入^{はい}っているから採^とりまてね。
いつもと違^{ちが}うハヤシライス^{はやしらいす}、味^{あじ}わって食^たべてね!



給食^{きよく}センタ-より

給食^{きよく}のおいしいお話^{はなし}

調理員^{ちようりいん}さんに聞^ききました!!

米粉^{こめこ}のポークハヤシライス^{ぽーくはやしらいす}のお話^{はなし}



大きな釜^{かま}で肉^{にく}や
た^たく^くさ^さん^んの野^や菜^{さい}を炒^{いた}めてから
ぐ^ぐつ^つぐ^ぐ? 煮^に込^こんで作^{つく}るよ

ケチャップ^{けちゃっぷ}や赤^{あか}ワイン^{わいん}など^{など}で
味^{あじ}を付^つけて 米^{こめ}粉^{こな}で
とろみ^{とろみ}を 入^いれるよ
ソ^そラ^らド^どオ^おニ^にオ^おン^んで コ^こク^くと甘^{あま}味^みを
プ^ぷラ^らス^すして^{して}い^いる^るよ



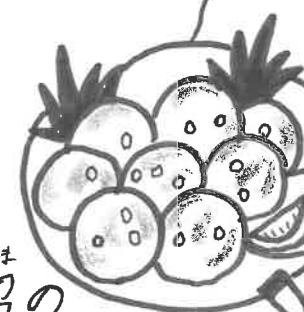
マッシュルームと米粉^{こめこ}のポークハヤシライス^{ぽーくはやしらいす}について分^わか^かり^りた^たか^かな? 感^{かん}想^{そう}を^を書^かい^いて^てね!!



～食育の日南献立について～

めざせ全国制覇!! 47都道府県味の旅!

10月



宮城県

宮城県は東北地方で、太平洋に面した自然豊かな県だよ。塩釜・石巻・気仙沼の3つの漁港があり、様々な海産物が水揚げされるよ。また、広い平野では、米がたくさん収穫され、海の幸 山の幸に恵まれた宮城県は、「食材王国みやぎ」と言われているよ。

肌や目の健康を維持するアスタキサンチンがたっぷり!!

魚まろぼろ

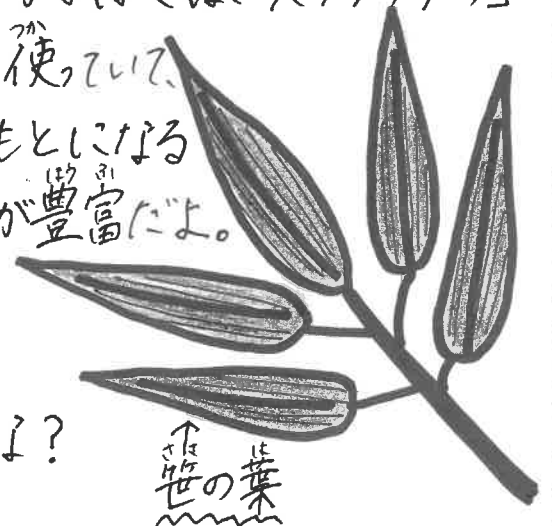
宮城県では、海で銀魚を育てる養殖が盛んだよ。大切に育てられた銀魚は日本中で食べられているよ。今日は甘辛い味つけの魚まろぼろ!! ごはんに混ぜて食べてね。



笹かまぼこ

笹かまぼこは、魚のすり身を笹の葉の形にして焼いた、宮城県の名物だよ。

給食の笹かまぼこは、「スケソウダラ」という魚を使っている。体をつくるもとになるたんぱく質が豊富だよ。笹の葉のかたちに見えるかな?



おくずかけ

おくずかけは、宮城県でお祝いの日やお盆、お彼岸など、人が集まる日に食べられてきた郷土料理だよ。肉・うどん・野菜などを入れ、でん粉でとろみをつけた、栄養満点のお汁だよ。

味わって食べてね!

給食センターより

食育の日南献立についてわかるかな? 感想を書いてね。

1c 令和8年10月15日(木) ()小学校()年()組
2c 令和8年10月16日(金)

食品ロス削減献立について



10月は食品ロス削減月間!

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいうよ。日本の1年間の食品ロスの量は、なんと約461万トン!! (令和6年度)

大根葉と昆布のふりかけ

大根葉



体の調子を整えるビタミンCや
目や皮膚の健康を助けるβ-カロテン
がたくさん含まれているよ。
捨てられてしまうことも多いけれど、
栄養がたっぷり!

おからハンバーグの香味ソースかけ

おから



豆腐を作るときに大豆をしぼってから豆乳を作ったあとに残るものがおからだよ。
お腹の調子を整えてくれる食物繊維が
多く入っているよ!

残らず食べてね!
給食センターより☆ミ

食品ロスを減らすためには?



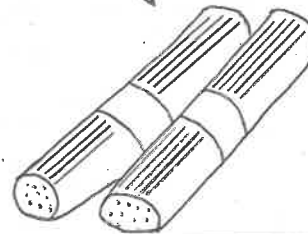
① 買いすぎない
・家の食材を
チェックしておく
・使う分だけ買う

② 使いきる
・期限を確認
・残っている食材
から使う

③ 食べきる
・食べられる量を
知る
・残った料理をリメイクする
・注文しすぎない

ばち汁

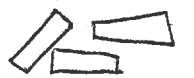
ばち



「ばち」とは、そうめんを作るときに
できる端の部分のことだよ。

まだ食べられるものを大切に使うことで
食品ロスを減らすことができるよ。

三味線のばちに
似ていることから
名付けられたよ!



食品ロス削減献立について分かったかな? 感想を書いてね!

(第1) 令和8年10月22日(木) () 小学校 () 年 () 組
(第2) 令和8年10月23日(金)