

目の愛護デー南大立について

10月10日 → 10.10

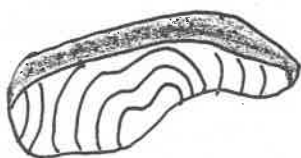
目の愛護デーは「目の健康を守ることの大切さ」について考える日だよ。
今日の給食には、目に良いと言われる食べ物を使っているよ。

10月10日は
目の愛護デー

今日のこんだて

- ◆ コッペパン
- ◆ さけとほうれん草のクリームシチュー
- ◆ かぼちゃサラダ(マヨネーズクサ(半))
- ◆ ブルーベリーゼリー
- ◆ 牛乳

さけ



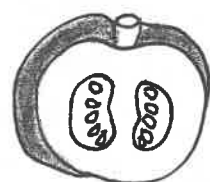
さけには、目の疲れをやわらげてくれる、「アスタキサンチン」がたくさん含まれているよ。

ブルーベリー



ブルーベリーに含まれる「アントシアニン」には、目の疲れを回復させる効果があるよ。ヨーグルトなどに混ぜてもおいしく食べられるよ。

ほうれん草・かぼちゃ・人参



ほうれん草・かぼちゃ・人参には、「ベータカロテン」がたくさん含まれているよ。体の中で「ビタミン」に変わると、目の健康を維持したり、目の乾燥を防ぐ役割をするんだ。

～目の健康のために
できること～

- テレビやスマホの見すぎに注意!!
- 目に良い食事を心がける!!

他に何ができるか
考えてみよう!! 給食センターより

目の愛護デー南大立について分かるかな?感想を書いてね。

(1) 令和7年10月8日(水) (2) 令和7年10月9日(木)) 小学校() 年() 組

食育の日献立について

10月

新潟県

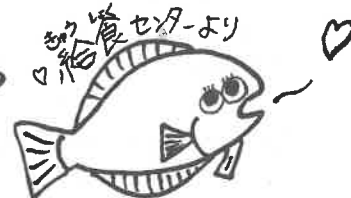
めざせ!! 全国制覇!! 47都道府県味の旅!!

新潟県は、日本海側のほぼ中央に位置し、日本で5番目の広さがあるよ。日本一長い信濃川などの川が日本海へ流れこむため、広大な平野が広がっているよ。

稲作をはじめ、農業や漁業が盛んで、美味しい食べ物の宝庫として有名だよ。

カレイの女王!?

大きな川が流れこむ新潟の海は、良い砂場がありカレイが多くすむよ。その中でも「ヤナギカレイ」は柳の葉のような形で、味が上品でおいしく、カレイの女王ともいわれているよ。



日本初! スキーの町

上越市の金谷山は、日本で初めてスキー術が伝えられた地だよ。「スキー」には、スキー板を表した短冊切りの大根・人参や、雪やあられに見立てた豆腐、かんじきを表す長ねぎ、ごぼうが入っているよ。また、ストレスから体を守るビタミンCの多い、さつまいもを入れるのも特ちょうだよ!



秋に美味しい洋なし

西洋なしといえば、フランスが有名だけれど、新潟では「ル・レクテ」というパステルイエローの洋なしが有名だよ。強い甘みで、食物せんいも多いよ☆今日は洋なしのゼリーだよ!



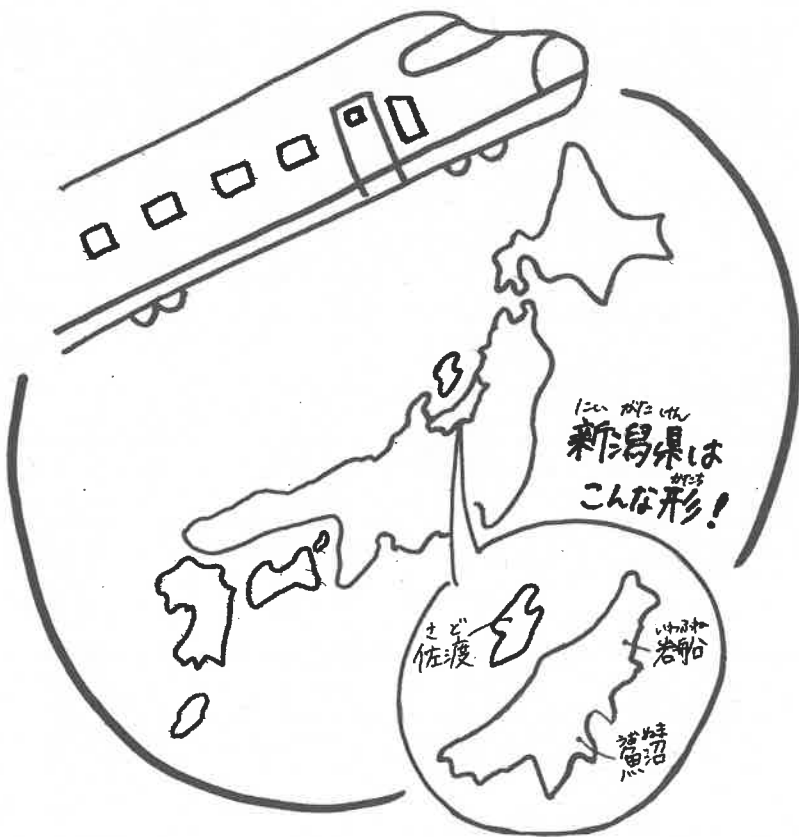
食育の日献立について分かったかな? 感想を書いてね。

(第1) 令和7年10月16日(木)
(第2) 令和7年10月17日(金)

() 小学校 () 年 () 組

日本一の米どころ

お米の収穫量、全国一をほこる新潟県。おいしいコシヒカリの産地として有名で、「魚沼」、「岩船」、「佐渡」は三大米どころとして知られているよ。春になると、冬につもた雪がゆくりと溶け、お米にうまみがぎゅとつまるよ!今日は塩むすびにして残さず食べてね。



きのこを食べよう!

エリンギのおはなし



コリコリとした食感が特徴のエリンギは、味にクセがないため、和食・洋食・中華など、どんな料理にも合うきのこだよ。

エリンギなどのきのこには、ビタミンDが含まれているよ。ビタミンDは、骨や歯を作る時に必要なカルシウムの働きを良くしてくれるよ!!



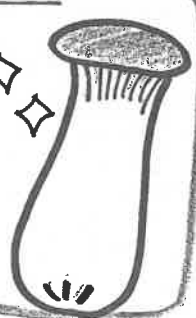
エリンギの花言葉は「宇宙」だよ。形がロケットに似ていることや、広い宇宙のように、幅広く色々な料理に合うことからつけられたよ!



今日はエリンギと、とり肉をオイスターソースで味付けをして、火炒め物にしたよ。苦手な人もごはんと一緒に食べてみてね!

新鮮なエリンギのえらび方

1. 色が白い
2. 柄の部分にハリがある
3. 持った時に弾力がある
4. 裏のヒダが白い



給食センターより



給食の美味しいお話



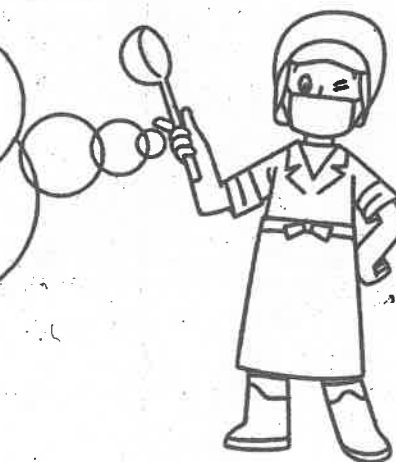
調理員さんに聞きました!!

エリンギと とりにくのオイスターソースいためのお話



最初に、とり肉を炒め、中心温度が75℃以上あるのを確認してから、エリンギ、たまねぎ、にんじん、パプリカをいれて炒めるよ。

野菜がしんなりして火が通ったら、オイスターソースや濃口しょうゆ、酒、砂糖で味つけて、出来上がり!おいしく食べてね!!



「エリンギ」と「エリンギととりにくのオイスターソースいため」について、感想を書いてね!!

1c 10月23日(木)
2c 10月22日(水)

小学校()年()組

食品ロス削減取り組み南大立



食品ロスとは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいうよ。
今日の給食は食品をムダなく食べるための工夫をした南大立だよ。

のこ残さず
食べよう!



ごはんにはぜひこんで
じゃこ菜めしにして食べてね♡

大根葉とじゃこの火炒め物

大根葉には目の健康を
助けるカロテンが豊富だよ。

おからコロッケ

おからは豆腐をつくる
ときにできるしぼりかすだよ。

食物繊維が多く、お腹の
調子を整えてくれるんだ。



大根のみそ汁



大根には、つかれをとって
くれるセタミンCが多く
含まれているよ。大根の皮は
金平にするなど、捨てずに
活用できるんだ。

残さず食べるための工夫

・自分が食べきれる量を
配膳する

・まずは一口食べてみる

他にどんな工夫が
できるか考えてみよう!

食品ロス削減取り組み南大立について分かったかな?感想を書いてね!

給食
センターより

(第1) 令和7年10月28日(火)

(第2) 令和7年10月29日(水)

() 小学校 () 年 () 組