給食だより 10月

令和７年１０月　　学校

10月の目標
好き嫌いなく
何でも食べよう

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期です。そして、味覚の秋といわれるように、さつまいもや栗、きのこ類等、今が旬の食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

食べ物を大切にしよう

10月 食品ロス削減月間

10/30 食品ロス削減の日

皆さんは、給食を残さずに食べていますか？苦手な食べ物や味つけだったり、準備に時間がかかって食べる時間が少なかったり、太りたくないからなど、さまざまな理由で残している人がいるのではないでしょうか。しかし、一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まれば膨大な量になります。

給食は、成長期にある皆さんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多くの人や物が関わっていますので、感謝の気持ちを忘れずに、なるべく残さず食べるよう心がけてほしいと思います。ただし、食べられない理由は人それぞれです。決して、周りの人に食べることを無理強いすることのないようにしましょう。

スポーツには食事がカギ！

１０月第２月曜日は
「スポーツの日」

運動会や体育祭、部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。

試合・競技当日の食事は？

朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控えましょう。
炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。

試合の前後に水分をしっかりとりましょう

10月の給食について

★ 茨城県やひたちなか市にゆかりのある食材を取り入れた特別献立を提供します。

- **湊のたこと彩り野菜のジェノベーゼスパゲッティ**
  （ひたちなか市で加工された **たこ**）
- **牛乳**（茨城県産 **牛乳**）
- **つくば鶏のチキンカツ**（茨城県産 **鶏肉**）
- **茨城れんこんのマスタードサラダ**（茨城県産 **れんこん　小松菜**）

★ 魚料理を積極的に取り入れています。

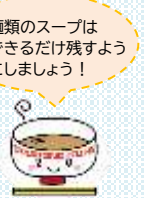
さわらの竜田揚げ、かつおとじゃがいものケチャップあえ、いわしのごまみそ煮
あじのレモン醤油ソースがけ、赤魚のみそから揚げ、ししゃもフライ、白身魚のフライ

★ 10月の行事にちなんだ料理を取り入れています。

・お月見(十五夜)…　お月見シチュー、お月見デザート
　＊ **2025年の十五夜は　10月6日(月)です。**
・ハロウィン(収穫祭)…　パンプキンコッペ

今月の減塩ポイント　～汁物の塩分について知ろう～

ラーメンなどの麺類の汁には、多くの塩分が含まれています(およそ6～7g)。そのため、汁まで全て飲み干してしまうと、それだけで1日の目標量(6g未満を推奨)を摂取してしまうことになります。ラーメンなどの麺類を食べるときは、汁を残すようにし、塩分の取り過ぎを防ぎましょう。



10/10 魚の日

市では、平成２８年４月１日に「魚食の普及推進に関する条例」を制定し、毎月10日は「魚食普及推進日」、毎年10月10日は「魚（とと）の日」としています。学校給食でも、魚料理を積極的に取り入れ、子どもたちへ地域の魅力や魚料理のおいしさをPRしています。市のHPに、学校給食で人気のある水産物を使った料理のレシピ集を掲載していますので、ぜひご覧ください。

10/10 目の愛護デー

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会の多い現代に、意識してとりたい栄養素の一つです。

ひたちなか市学校給食のInstagram（インスタグラム）が始まりました

9月1日より、本市の学校給食に関するインスタグラムが始まりました。
毎日の献立や給食に使用する食材のこと、調理現場の様子や給食に関わる人たちの思いなど、給食に関する情報を発信していきます。今後もわくわくするような情報をお届けしていきたいと思いますので、ぜひご覧ください。

アクセスはこちら↓

school_lunch.hitachinaka

美味しく減塩♪ 美味しおレシピ　野菜いっぱい豚汁

＜１人当たり＞
エネルギー　68kcal
食塩相当量　0.9ｇ

【材料】（４人分）

- 豚こま肉　50ｇ
- 大根　60ｇ
- にんじん　40ｇ
- ごぼう　20ｇ
- 白菜　80ｇ
- 豆腐　60ｇ
- 小松菜　60ｇ
- 長ねぎ　40ｇ
- サラダ油　小さじ1/2
- みそ　大さじ２弱
- 水　550mL
- だしパック　１包（約８ｇ）

汁物は、具だくさんにすると汁の量が減るので、摂取する塩分の量も減らすことに繋がります。

＜作り方＞

① 大根、にんじんはいちょう切り、ごぼうはささがき、白菜は短冊切り、小松菜は２ｃｍ幅に切り、長ねぎは小口切りにする。

② 鍋に水とだしパックを入れて火にかける。沸騰したら中火にし、５分ぐらい煮出し、鍋から取り出す。
※ 途中でだしパックを揺らすと濃いだしが取れます。
※ だしパックを破って粉ごと入れても美味しく仕上がります。

③ 別の鍋に油を引き、豚肉、大根、人参、ごぼうを炒め、白菜と②のだしを加えて煮る。

④ 火が通ったら、さいの目切りにした豆腐、小松菜を加え煮る。

⑤ みそを溶き入れ、仕上げに長ねぎを散らす。
※ みそを加えたあとは、煮立たせないようにしましょう。