

10月 給食だより



朝晩の心地よい風に、ふと秋の気配が感じられる季節となりました。

10月は「食欲の秋」と言われるように、さつまいも、かぼちゃ、きのこ、りんごなど、心と体を元気にしてくれる旬のおいしい食材が給食に登場します。

豊かな実りに感謝しながら、秋の味覚を味わいましょう。

食事に気をつけて、生活習慣病を予防しよう！

「生活習慣病」とは、食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気のことです。特に食事は、「主食・主菜・副菜・汁物」をそろえて食べることが大切です。糖分、脂質、塩分のとりすぎを控え、野菜をしっかりと食べてビタミンや食物繊維を補うことが、生活習慣病予防につながります。



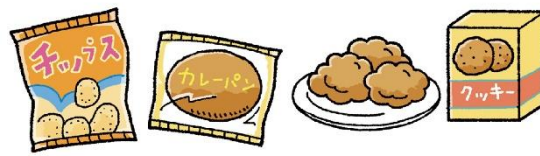
糖分 をとりすぎると

肥満を招く恐れがあり、糖尿病や脂肪肝などにも注意が必要です。むし歯の原因にもなります。



脂質 をとりすぎると

肥満になりやすいだけではなく、脂質異常症や脂肪肝、また、将来、大腸がんなどになる危険が高まります。



塩分 をとりすぎると

高血圧症の原因になります。ほかにも胃がんや脳の血管や心臓の病気などを引き起こしやすくなります。



このままで大丈夫？



脂質や塩分の多い食事を長く続けると、糖尿病などの生活習慣病になる危険が高まります。

図書館×学校給食コラボレーション企画 「おはなし給食」

「おはなし給食」は、10月27日から11月9日までの「秋の読書週間」にあわせて、絵本や物語の本に登場する料理を、給食の献立として提供する取組です。みなさんに、読書と食の両方に興味を持ってもらえることを願い、2018年から始まりました。

2026年のおはなし給食にとりあげた絵本

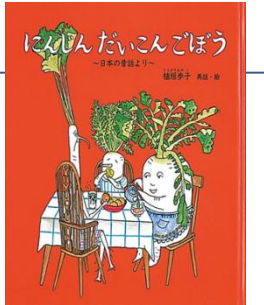
『にんじん だいこん ごぼう ～日本の昔話より～』

植垣 歩子/再話・絵 福音館書店

あれあれ？ 表紙を見てみると、にんじんもだいこんもごぼうもみんな真っ白ですね。

このあと、どうやってみなさんが知っている色になったのでしょうか。

やさいたちに何があったのかな……。日本の昔話がもとになっている楽しいおはなしです。



～栄養士からのメッセージ～

お話の中で、にんじん、だいこん、ごぼうがお風呂に入る場面があるので、にんじん、だいこん、ごぼうを使った汁ものを考えました。



市立中央図書館から

バランスのよい食事が、みなさんのからだを育ててくれるように、本はみなさんの心の栄養になってくれますよ。学校やまちの図書館へ行ってみましょう。市立図書館（中央・島根・東出雲・移動図書館）では、9月26日から11月26日まで、おいしい食べ物が登場する本を展示します。ほかにもたくさんのお本がみなさんを待っています。すてきな本との出会いがありますように！

〈 にんじん だいこん ごぼう汁 〉

【材料】4人分

・水	… 3カップ
・だしパック	… 1パック(8g程度)
・ぶたモモ肉	… 100g
・だいこん	… 100g
・にんじん	… 1/4本
・ごぼう	… 50g
・木綿とうふ	… 1/4丁
・みそ	… 大さじ2
・白ねぎ	… 1/4本

【作り方】

- ① ぶた肉は食べやすい大きさに切る。にんじん、だいこんは、いちょう切り、木綿とうふはさいのめ切り、白ねぎは小口切りにする。ごぼうはさがきにして水にさらす。
- ② 鍋に水とだしパックを入れて火にかけ、だしをとる。
- ③ ぶた肉を入れ、ぶた肉の色が変わったらにんじん、だいこん、ごぼうを入れてあくをとりながら煮る。
- ④ 野菜がやわらかくなったら、木綿とうふを入れ一煮立ちさせ、みそと白ねぎを入れて仕上げる。