

月		火		水		木		金			
献立	<p>こんげつ ふくしまちょう しょくざい ~ 今月の福島町の食材 ~</p> <p>じゃがいも ししいたけ くらまい</p>			<p>くだものおいしい季節です</p>		<p>1 ミニコッパン 牛乳 ベーコンとレタスのスープ スパゲッティミートソース じゅうごやゼリー</p>		<p>2 ごはん 牛乳 あぶらあげのみそしる おやこどん おさつスティック</p>			
	エネルギー				590kcal	770kcal	660kcal	860kcal			
あか	こんぶ			いか		ベーコン 鶏肉 豚肉 大豆 粉チーズ 牛乳		油揚げ 味噌 鶏肉 卵			
き						パン スパゲッティ オリーブ油		ごはん 油			
みどり	エネルギー			660kcal	860kcal	レタス 玉ねぎ 人参 コーン トマト		白菜 長ねぎ 玉ねぎ 人参 みつば 椎茸			
栄養メモ	<p>こんげつ 今月の へいきんいようか 平均栄養価</p> <p>たんぱく質 27.0g 35.1g</p> <p>脂質 22.6g 29.3g</p>					<p>今日は十五夜です。十五夜は中秋の名月(ちゅうしゅうのめいげつ)とも呼ばれ、「秋の真ん中に出る月」という意味もあります。また、十五夜の頃は農作物の収穫期でもあるため、豊作に感謝を込めてきました。</p>		<p>卵の賞味期限は安心して生食できる期間のことなので、賞味期限を過ぎても食べることができます。ただし、卵に小さなヒビなどがあれば雑菌が繁殖する可能性があるため、なるべく早めに食べましょう。</p>			
献立	5 ごはん 牛乳 だいこんのみそしる チキンみそカツ こまつなのしらすあえ ひじきふりかけ		6 ごくとうパン 牛乳 コロコロやさいのスープ スパニッシュオムレツ(ケチャップ) カリカリごぼうサラダ		7 ごはん 牛乳 じゃがいものみそしる さけのさいきょうゆき とりとりのかんろに		8 ミニコッパン 牛乳 みそラーメン あげぎょうざ マーマレードジャム		9 くらまいごはん 牛乳 キーマカレー ブルーベリーヨーグルト ふくじんづけ		
	エネルギー	640kcal	830kcal	570kcal	740kcal	650kcal	840kcal	710kcal	920kcal	720kcal	930kcal
あか	油揚げ 鶏肉 しらす 海苔 ひじき 牛乳		ウインナー 卵 ツナ 牛乳		味噌 鮭 鶏肉 牛乳		豚肉 なたと ぎょうざ 味噌 牛乳		豚肉 牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト		
き	ごはん 油		パン じゃが芋 油		ごはん じゃが芋 菜油		パン ラーメン 油 ジャム		黒米 ごはん パター 油		
みどり	大根 長ねぎ 小松菜 人参 もやし		白菜 人参 玉ねぎ コーン ごぼう 赤ピーマン 大根 水菜		えのき ほうれん草 だけのこ 長ねぎ 人参 椎茸		長ねぎ 人参 キャベツ 玉ねぎ もやし 人参		人参 玉ねぎ なす 青ピーマン フルーベリー パイン缶 りんご缶 福神漬		
栄養メモ	<p>しらす干しは、主に「カタクチウシ」や「ウルメイウシ」などの稚魚を漁獲して、茹で上げ天日干しにしたものをいいます。静岡県や高知県でよく獲れます。</p>		<p>ごぼうには、食物繊維やカリウム、亜鉛のほか強い抗酸化作用のあるポリフェノールが豊富に含まれています。</p>		<p>葉は、焼いたり茹でたりするほかに、葉ご飯や甘露煮など様々な食べ方で楽しむことができます。秋が旬なのでいまのうちにたくさん食べてみましょう。</p>		<p>マーマレードジャムに使われるオレンジは、普通オレンジ、ネーブルオレンジ、フラッドオレンジに大きく分けられます。最も多いのが普通オレンジの品種のハルアンオレンジです。</p>		<p>明日10月10日は目の愛護デーです。ブルーベリーに豊富に含まれるビタミンAは、目や皮膚などの粘膜を保護したり、目の網膜を丈夫にするにはたらきがあります。</p>		
献立	12 ごはん 牛乳 ふのりのみそしる すきやきふうにこみ ラフランスゼリー		13 まるわりパン 牛乳 エビボールのスープ あみやきハンバーグ ポイルキャベツ(マヨネーズ)		14 ごはん 牛乳 わかめスープ ピピンパどん おこめのタルト		15 ミニコッパン 牛乳 たまごスープ ソースやきそば ようなし		16 ごはん 牛乳 いしかりじる とりにくのてりやき こまつなのなめたけあえ		
	エネルギー	690kcal	900kcal	640kcal	830kcal	690kcal	890kcal	690kcal	890kcal	610kcal	790kcal
あか	ふのり 油揚げ 味噌 豚肉 焼き豆腐 牛乳		エビボール ハンバーグ 牛乳		わかめ 豚肉 牛乳		卵 ベーコン 豚肉 いか 牛乳		鮭 焼き豆腐 味噌 鶏肉 牛乳		
き	ごはん 白海 油 ゼリー		パン マヨネーズ		ごはん ごま 油 おこめのタルト		パン 焼きそば 油		ごはん		
みどり	長ねぎ 人参 白菜 玉ねぎ 椎茸		白菜 人参 しめじ ブロッコリー キャベツ		長ねぎ 玉ねぎ もやし 人参 ほうれん草 山菜		ほうれん草 長ねぎ えのき 椎茸 もやし キャベツ 玉ねぎ 人参 洋菜		大根 しめじ 白菜 長ねぎ 人参 小松菜 もやし なめ茸		
栄養メモ	<p>ラフランスなどの洋梨は、食べ頃は収穫してから2週間~1か月後とわけていわれています。熟すにつれて香りが強くなります。</p>		<p>えびは、どの品種も高たんぱく、低脂肪で殻に含まれる食物繊維のキチン質には、腸内環境を改善し脂肪の蓄積を予防する効果があると期待されています。</p>		<p>わかめには、カリウム、マグネシウム、カルシウムなどの栄養素が含まれています。これらは、酢と合わせて食べると吸収率がさらに高くなります。</p>		<p>たまごが一般的に食べられるようになったのは、江戸時代くらいからとされています。当時は、高価で滋養強壮薬的な存在の高麗の花の食材でした。</p>		<p>小松菜は、ビタミンやミネラルが豊富な緑黄色野菜で、カルシウムの含有量は、ほうれん草の約3倍にもなります。</p>		
献立	19 ごはん 牛乳 ふきのみそしる アジフライ(ソース) 福島こんぶのもの		20 ソフトフランスパン 牛乳 かぼちゃとチキンのシチュー メンチカツ(ソース) コーンサラダ		21 ごはん 牛乳 ずいきょうざのスープ チンジャオロースー あんにとんどうふ		22 ミニコッパン 牛乳 ちゃんこうどん いかてんぷら りんご		23 ごはん 牛乳 さつまじる さけのしおやき ピーマンともやしのもの		
	エネルギー	670kcal	870kcal	650kcal	850kcal	610kcal	800kcal	690kcal	890kcal	670kcal	870kcal
あか	油揚げ 味噌 アジ さつま揚げ 昆布 牛乳		鶏肉 豚肉 牛乳 脱脂粉乳		餃子 豚肉 牛乳		鶏肉 ほっけ 鶏肉 油揚げ いか 牛乳		豚肉 鮭 豆腐 味噌 牛乳		
き	ごはん 油		パン じゃが芋 油		ごはん ごま油 杏仁豆腐		パン うどん 油		ごはん さつま芋 つきごんにゃく 油		
みどり	ふき 長ねぎ いんげん 椎茸		南瓜 人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ 赤ピーマン コーン		えのき 長ねぎ 人参 メンマ きくらげ 青ピーマン だけのこ		長ねぎ 白菜 人参 たら 椎茸 りんご		人参 長ねぎ ごぼう もやし 青ピーマン		
栄養メモ	<p>鮮度の良いアジは全体的に黄色がかったり、オロロのように凝固しています。また、頭部がやや丸みを帯びた感じになっているものが、脂がのっているアジです。</p>		<p>どうもろこしは北海道でもたくさん栽培されています。国内での生産品は食用に、輸入品は家畜の飼料用などに消費されています。</p>		<p>チンジャオロースーに使われているりんごは、縦に繊維が通っているため、輪切りにせず縦に切ることで歯ごたえを感じにくくなります。</p>		<p>りんごは、通年出荷されていますが、適正な人工空気の中で低温貯蔵をするCA貯蔵という方法により休眠のような状態になるため、高品質が保たれます。</p>		<p>さつま芋が日本に伝わったとされるのが1604年ごろとされています。中国から琉球(沖縄)を経由し、種子島、薩摩に広がり「さつまいも」という呼び名になったとされています。</p>		
献立	26 ごはん 牛乳 わかたけじる あつあげとぶたにくのみそいため おうとう		27 コッパン 牛乳 ポトフ かぼちゃとひきにくフライ(ソース) ブロッコリーとツナのサラダ ブルーベリージャム		28 ごはん 牛乳 ぶたじる さばのしょうがしょうゆやき いかとだいこんのもの		29 ミニコッパン 牛乳 はくさいとくだんごのスープ わふうきのコスパゲッティ ヨーグルト		30 ごはん 牛乳 秋のやさしいカレー ハロウィンバーグ ハロウィンパバロア ふくじんづけ		
	エネルギー	700kcal	910kcal	620kcal	810kcal	730kcal	950kcal	640kcal	830kcal	730kcal	950kcal
あか	わかめ 鶏肉 豚肉 生揚げ 味噌 牛乳		鶏肉 ウインナー 豚肉 ツナ 牛乳		豚肉 豆腐 鮭 いか 牛乳		ミートボール ベーコン ツナ ヨーグルト 牛乳		鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 ハンバーグ		
き	ごはん 油		パン じゃが芋 ごま ジャム 油		じゃが芋 つきごん 油		春雨 油 パター		ごはん パター パバロア		
みどり	長ねぎ 椎茸 だけのこ 青ピーマン キャベツ 人参 椎茸 黄桃		人参 キャベツ 玉ねぎ 南瓜 ブロッコリー 赤玉ねぎ 赤ピーマン コーン		ごぼう 人参 大根 長ねぎ		白菜 人参 長ねぎ えのき しめじ ほうれん草 玉ねぎ 人参		南瓜 しめじ れんご 人参 玉ねぎ りんご		
栄養メモ	<p>たけのこは、生長し始める早いうちほど苦みやアクが少なく、やわらかい状態で食べることができます。</p>		<p>ブロッコリーの茎の部分は、茹でるとやわらかくホクホクとおいしく食べられます。また、茎には鉄よりも多くビタミンCやβ-カロテンが豊富に含まれています。</p>		<p>いかは、長時間加熱するとかたくなってしまいます。イカ焼きや天ぷらなどの調理には、はじめに60℃くらいに加熱した後、よく水を切ってから調理しましょう。</p>		<p>白菜を茹でる場合には、根元の部分から鍋に入れて、葉の薄い部分は時間を置いてから入れるようにしましょう。</p>		<p>今日はハロウィンです。年々秋のイベントとして定着しつつありますね。ハロウィンとは、もともと秋の収穫を祝い、悪毒から身を守るお祭りでした。</p>		

※ 献立は物質の都合上、変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

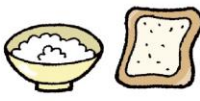

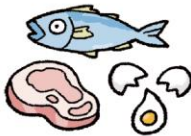

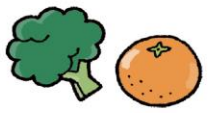
10月

食育だより



いよいよ今日から10月です。今年も残すところあと3か月となりました。日が沈むのも早くなり、一歩ずつ季節が進むのを実感できますね。今月は、五大栄養素について紹介します。高学年の皆さんや中学校の皆さんはもう知っていると思いますが、食べ物のほたらきとして、下記のように分類することができます。また、これらをバランスよく摂ることによって、健康に過ごすことができるといわれています。この秋は、たくさんの食材をバランスよくとることを心がけた「食欲の秋」にしてみたいと思います。

知っていますか？ 五大栄養素の働き

たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン
 <p>多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など</p>	 <p>多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど</p>	 <p>多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など</p>	 <p>多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など</p>	 <p>多く含む食品 野菜、果物、きのこなど</p>

エネルギーになる




体をつくる



体の調子をととのえる



10月10日は
目の愛護デー



人間は情報の約80%を視覚から得るといわれています。食事を目で見て楽しむためにも、目を大切にして、食事前にスマートフォンなどの電源は切りましょう。

10月16日は
世界食料デー

国連によって世界の食料問題を考える日として制定されました。1人ひとりが協力し合い、「すべての人に食料を」を実現し、世界に広がる飢餓などを解決していくことが目的です。この機会に食料問題について家族で話し合ってみませんか。



いも掘り

いも掘りの季節です。掘り立てのさつまいもは、甘みが少ないため1週間ほど置いてから食べましょう。また、60℃～70℃で加熱時間を長くすると、水分を飛ばすことができ、より甘みが引き出されます。

