

	月	火	水	木	金
献立		1 ソフトフランスパン 牛乳 ポトフ 牛肉コロッケ（ソース） りんご レーズンクリーム	2 ごはん 牛乳 とうふのみそ汁 肉じゃが ひじきふりかけ	3 ミニコッペパン 牛乳 ごもくうどん ちくわのいそべあげ ミルメーク	4 ごはん 牛乳 さつま汁 さけのちゃんちゃんやき キャベツとコーンのソテー
エネルギー		670Kcal 870kcal	660kcal 850kcal	600kcal 780kcal	670kcal 870kcal
あか		鶏肉 ウインナー 牛肉 牛乳	豆腐 わかめ 豚肉 ひじき 牛乳	豚肉 ちくわ 牛乳	豚肉 豆腐 鮭 牛乳
き		パン ジャがいも クリーム 油	ごはん 鮭 ジャが芋 しらたき 油	パン うどん 油 ミルメーク	ごはん さつま芋 ごんにゃく パター
みどり		人参 キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー りんご	長ねぎ 玉ねぎ にんじん いんげん	人参 長ねぎ ほうれん草 椎茸	人参 長ねぎ ごぼう キャベツ 玉ねぎ コーン
栄養 メモ		ポトフとは、フランス語で「火にかけた鍋」という意味をもちます。フランスの代表的な家庭料理の一つです。	10月2日は、豆腐の日です。日本豆腐協会がもっと豆腐を食べてもらいたいという願いをこめて、制定されました。	日本で古くから愛されているうどんですが、秋田県の「稲庭うどん」や香川県の「讃岐うどん」など日本には、うどんで有名な県がたくさんありますね。	さつま芋に含まれる食物繊維には、胃腸を活性化させる効果があります。
献立	7 ごはん 牛乳 こまつなのみそ汁 たまごやき なすのオイスターいため	8 こくとうパン 牛乳 コンソメスープ ささみチーズカツ(ソース) ジャーマンポテト	9 ごはん 牛乳 秋のこんさい汁 さばのみそにかき	10 ミニコッペパン 牛乳 わかめスープ スパゲッティミートソース ブルーベリージャム	11 黒米ごはん 牛乳 ポークカレー かいそうサラダ 福神漬
エネルギー	600kcal 780kcal	650kcal 850kcal	610kcal 790kcal	630kcal 820kcal	690kcal 890kcal
あか	ふのり たまご 豚肉 牛乳	ベーコン チーズ 鶏肉 牛乳	豚肉 鯖 のり 牛乳	わかめ 鶏肉 豚肉 大豆 粉チーズ 牛乳	豚肉 牛乳 脱脂粉乳 海藻 カニカマ
き	ごはん ジャが芋 油	パン 油 パター ジャが芋	ごはん つきごんにゃく	パン ごま スパゲッティ ジャム	ごはん 黒米 ジャが芋 パター 油
みどり	小松菜 なす 人参 ビーマン	白菜 人参 玉ねぎ コーン パセリ	大根 人参 だけのこ ごぼう 柿	長ねぎ 人参 玉ねぎ	人参 玉ねぎ りんご 福神漬
栄養 メモ	「秋なすは嫁に食わすな」ということわざがありますね。これは、おいしいなすを独り占めしたい夫が言った言葉であるという説があります。	鶏のささみは、鶏肉の部位の中でも、たんぱく質が豊富で低カロリーなので、ダイエットにも効果的な食品です。	柿には、カリウムが豊富に含まれています。カリウムには、長時間の運動による筋肉のけいれんなどを防ぐ働きもあります。	10月10日は目の愛護デーです。みなさん、目は大切にしていますか？目に効果的な食品を食育だよりに載せてます。確認してみてくださいね。	海藻には、わかめや昆布、ひじき、ふのりなど様々な種類があります。今日の海藻は彩りが豊ですよ！お楽しみに！
献立	14 体育の日	15 食パン いちごジャム 牛乳 つぶつぶコーンスープ チキンのごまてりやき カリカリごぼうサラダ	16 ごはん 牛乳 とりごぼう汁 さんまのおかか ほうれん草のごまあえ	17 ミニコッペパン 牛乳 かんたんめん あげぎょうざ ミニフィッシュ	18 ごはん 牛乳 福島こんぶのおすいもの ぶたにくとキャベツのみそいため ぶどうゼリー
エネルギー		600kcal 780kcal	670kcal 870kcal	690kcal 890kcal	630kcal 820kcal
あか		鶏肉 ツナ 牛乳	鶏肉 油揚げ さんま 牛乳	いか えび うすらの卵 豚肉 小魚 牛乳	こんぶ 豆腐 豚肉 牛乳
き		パン 油 ジャム	ごはん ごま つきごんにゃく	パン ラーメン ごま油	ごはん 油 ゼリー
みどり		コーン 玉ねぎ ごぼう 赤ビーマン 大根 水菜	ごぼう 人参 えのき ほうれん草 もやし	だけのこ 白菜 もやし 長ねぎ 人参	椎茸 ほうれん草 長ねぎ キャベツ 黄ビーマン 玉ねぎ だけのこ
栄養 メモ		コーンは、ビタミンB1やB2を多く含みます。北海道では、十勝地方でよく採れますね。	ごまには、カルシウム、マグネシウム、鉄分などが豊富に含まれています。特に、ビタミンEが豊富に含まれ、若返りのビタミンともいわれています。	広東種は、「広東」と名前がつくため、中国の広東省で生まれたと連想しがちですが、実は、日本人が独自のアレンジを加えて作られた料理だといわれています。	昆布には「グルタミン酸」という、うま味成分が含まれています。昆布だしは、このグルタミン酸が様々な料理を味わい深いものにしています。
献立	21 ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 ほっけのフライ ひじきのにも	22 即位礼正殿の儀	23 ごはん 牛乳 あぶらあげのみそ汁 たにんどん チーズ	24 ミニコッペパン 牛乳 やさいスープ ソースやきそば こんぶまめ	25 黒米ごはん 牛乳 キーマカレー フルーツポンチ 福神漬
エネルギー	630kcal 820kcal		670kcal 870kcal	600kcal 780kcal	700kcal 910kcal
あか	ふのり 油揚げ ほっけ ひじき 牛乳		油揚げ 豚肉 なた だまご チーズ 牛乳	ベーコン 豚肉 さつま揚げ 牛乳 豆腐 昆布	黒米 豚肉 牛乳
き	ごはん ジャが芋 油		ごはん 油	パン 焼きそば 油	ごはん 黒米 パター 油
みどり	小松菜 人参 長ねぎ		ゆき 長ねぎ 玉ねぎ みつば しいたけ	キャベツ 玉ねぎ いんげん 人参 もやし	玉ねぎ 人参 なす ビーマン トマト 福神漬 フルーツ缶
栄養 メモ	ホッケは、漢字で「鰮」と書きます。群れで泳ぐと花のように見えることに由来することから、魚へんに花と書くようになったとされる説があります。		今日は、卵と豚肉を使用した丼です。では、問題です。なぜ他人丼とこののでしょうか？ みんなで考えてみましょう！	大豆は、「畑の肉」といわれています。食肉に負けず劣らずの良質なたんぱく質を豊富に含んでいることから、このように呼ばれています。	ドライカレーは、水分量が少なくご飯を炒めるもの。キーマカレーはなすやビーマンなどをみじん切りにして、ルーにしたものが一般的ですが、明確な決まりはありません。みなさんはどっちが好きですか？
献立	28 ごはん 牛乳 さけのさんべい汁 あじつきにくだんご ごもくにまめ	29 たてわれパン 牛乳 かきたまスープ ポイルウインナー (ウチヤップ&マスタード) フレンチサラダ	30 ごはん 牛乳 ぐだくさんみそ汁 とりとくりのかんろに ようなし 味のり	31 ミニコッペパン 牛乳 かしわうどん やさいかきあげ ハロウィンパバロア	
エネルギー	690kcal 890kcal	600kcal 780kcal	670kcal 870kcal	660kcal 860kcal	
あか	鮭 豆腐 肉団子 油揚げ 大豆 昆布 なた 牛乳	卵 豚ウインナー チーズ 牛乳	鶏肉 油揚げ 海苔 牛乳	油揚げ 鶏肉 昆布 なた 牛乳	
き	ごはん ジャが芋 ごんにゃく	パン 油	ごはん 栗 さつま芋 油	パン うどん 油 パバロア	
みどり	大根 人参 長ネギ ごぼう	ほうれん草 長ねぎ えのき キャベツ きゅうり 人参	大根 しめじ 長ねぎ ほうれん草 人参 だけのこ 洋梨	ほうれん草 長ねぎ 人参 玉ねぎ 椎茸	
栄養 メモ	三平汁とは、塩漬した魚と保存のきく野菜を煮込んだ料理です。北海道地方では、鮭や鱈などが定番ですね。	今日は、コッペパンにウインナーをはさめて食べてみてください。ホットドックパンの出来上がりです！	栗は、デンプンが主成分です。炭水化物の他にも、ビタミンB1やCが豊富で、風邪予防にも良いとされています。	年々秋のイベントとして定番になってきているハロウィンですが、ハロウィンとは、もともとは秋の収穫を祝い、悪害から身を守るお祭りでした。	



食育だより



暑かった夏もピークを過ぎ、だんだんと涼しくなってきましたね。秋もいよいよ本番ですね！

秋は、春に種を植えたものが、夏の日差しの浴びてぐんぐん育ちいよいよ収穫になります。

また、この秋は、ぜひご家庭でも秋の食材を使用した料理に挑戦してみてくださいはいかがでしょうか！

みなさん、目は疲れていませんか…？

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。食事を目で見え楽しむためにも、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。

目のうるおいにはビタミンAがオススメ！



にんじん



かぼちゃ



たまご



うなぎ

緑黄色野菜は、油との相性が良いので炒め料理にオススメです！

目の疲れにはアントシアニンがオススメ！



なすび



ブルーベリー



くろまい



いち

なすびやブルーベリーなどの紫の色素成分や、いちごなどにも含まれます。

しょくりょうじきゅうりつ

食料自給率とは…？

国内で消費される食品が国内の生産でどれくらいまかなえているかを示す指標です。日本の食料自給率は、他の国と比較しても、低水準です。つまり食品をたくさん海外から購入していることになります。食料自給率が低いとどのような問題があるのかを知って、食料自給率を上げるために、出来ることを考えてみましょう。

世界の食料自給率くらべ

アメリカ



130%

フランス



127%

ドイツ



95%

日本



38%

日本の食料自給率（カロリーベース）は、38%です。世界の食料自給率とくらべてみると、アメリカは130%、フランスは127%、ドイツは95%で、日本は先進国の中でも最低の水準です。

※日本は2017年度、その他の国は2013年の値。 出典 農林水産省「平成29年度食料需給表」

食料自給率アップの取り組み

①今が旬の食べ物を選ぶ

②地元でとれる食材を食べよう

③ごはん中心のバランスのよい食事をしよう

④食べ残しを減らそう

⑤自給率向上の取り組みを知り、応援しよう



食料自給率向上のために、自分たちにできることをしましょう。

地産地消



～ 今月の福島町の食材 ～



こんぶ



じゃがいも



なす



しいたけ



くろまい



ピーマン