

給食だより

10月

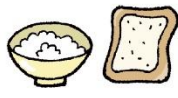
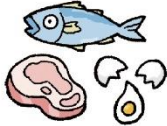


銚田市立銚田学校給食センター

「食べることは、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品に含まれている栄養素や体内での働きは違うため、いろいろな食品を組み合わせる食べ方をしましょう。」



知っていますか？ 五大栄養素の働き

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

エネルギーになる	体をつくる	体の調子をととのえる
		

「エネルギーのもとになる食品」、「体をつくるもとになる食品」、「体の調子を整えるもとになる食品」を組み合わせ、栄養バランスのよい食事をとりましょう！

10月は食品ロス削減月間

464万トン

※農林水産省及び環境省「令和5年度推計」

この数字は、日本で1年間に発生した食品ロスの量。1人あたり毎日茶わん1杯分のごはんを捨てているのと同じ🍴

食品ロスを減らすためにはひとりひとりの心がけが大切！
給食でも、「残さず食べる」、「苦手なものも一口は食べる」、「感謝の心で食べる」...など自分にできることを考えてみましょう。



今月の給食のポイント

○好き嫌いなく何でも食べよう

★銚田産食材★ 米・豚肉・さつまいも・ごぼう・小松菜・にんじん・水菜

★行事給食★

目の愛護デー献立（A・B献立：9日）

ごはん・発酵乳・豆腐ハンバーグ・コーンサラダ・豆乳キャロットポタージュ

銚田・茨城をたべようweek 13日～16日

銚田市や茨城県の食材をたくさん使った献立が登場します！



銚田の日献立（A・B献立：16日）

ごはん・牛乳・さばの塩焼き・ヤーコンとごぼうのきんぴら・銚田野菜のみそ汁

ハロウィン献立（A・B献立：30日）

ピタパン・牛乳・カレーロール・かぼちゃのサラダ・チリコンカン・ハロウィンデザート

給食で

10月13日～16日は

銚田・茨城をたべようweek

13日から16日の給食で、茨城県や銚田市の食材をたくさん使った献立が登場します。
「日本でいちばん野菜をつくるまち」銚田市。農業産出額全国第3位の茨城県。
地域で育まれたおいしい恵みに感謝していただきましょう！

銚田市産の食材



茨城県産の食材



「なめがた米こbaumクーヘン」が給食に登場します！

行方市の「なめがた米こbaumクーヘン」さんでは、行方市のおいしいコシヒカリと、小美玉市の濃厚な卵を使ったしっとりふわふわな食感のbaumクーヘンが作られています。地場産物を活用したbaumクーヘンのおいしさを知ってほしい、食べてほしいという思いから無償で提供していただきました。

給食では、22日（Bブロック）、23日（Aブロック）に登場します。お楽しみに！