



令和6年10月

献立表

(中学コース)



長野市第一学校給食センター

TEL 2 1 4 - 9 3 5 5 FAX 2 1 4 - 9 3 6 6

Main table with columns: 献立名, 食品の働きと分類, 栄養価, 一口メモ. Rows include meals like コッペパン, 麦ご飯, ソフト麺, etc., with detailed ingredient and nutrient information.

# 食育だより



## 今月の目標 **好き嫌いせず何でも食べよう**

10月と言えば、「さんま、さつま芋、くり、梨、りんご……」など秋の味覚を豊富に楽しめる月です。また、同じ果物であっても種類がたくさんあり、食べくらべて楽しむこともできます。「私のイチオシ！」をみつけてみてくださいね。

### 味覚を育てて食を楽しもう！



味覚は、自然と育つというよりも、子どもの時に沢山の食べ物に触れていくことによって習得されます。どこかで体験しているといつか食べることができ、苦手な食べ物も減らすことができるかもしれません。また、食の幅もひろがり、食の楽しみが増えます。「食欲の秋」と言われる10月にぜひ、いろいろな食材に触れてみてほしいと思います。

### 5つの基本味と代表的な食べ物

 <b>甘味</b> 砂糖、ハチミツ	 <b>塩味</b> 塩	 <b>酸味</b> 酢、レモン	 <b>苦味</b> コーヒー、ゴーヤ	 <b>うま味</b> だし
--------------------------	--------------------	------------------------	---------------------------	----------------------

### 味覚を育てる方法

さまざまな食材を食べてみよう！

食感、形状、硬さのバリエーションを増やそう！



いちどにがておもくかえしたのう  
一度苦手と思っても繰り返し食べて、脳に味をインプットさせてみよう！

うすあじ、しょくざい、あじ、あじ  
薄味で、食材の味を味わおう！

たのしいしょくたく  
楽しい食卓にしよう！

## やってみよう！信州ACEプロジェクト！

長野県では、県民のみなさんが、健やかで幸せに暮らせる「しあわせ健康県」の実現を目指し、健康作り県民運動「信州ACE（エース）プロジェクト」を展開しています。ACEは、生活習慣病予防に効果のある ACTION（体を動かす） CHECK（健診を受ける） EAT（健康に食べる）を表し、世界で一番（ACE）の健康長寿を目指す



思いをこめたものです。学校給食でも、「望ましい食生活」が身に付くように啓発したり、献立に反映させていきます。

## 目の健康に役立つ食べ物とは？10月10日は「目の愛護デー」！

目の疲れを感じている人はいませんか？10月10日は「目の愛護デー」です。どんな栄養素が目を守ってくれるのかご紹介します。

<b>ビタミンA を多く含む</b> レバー、うなぎ、ぎんだら、卵（卵黄）	<b>ルテイン を多く含む</b> ほうれん草、ブロッコリー
<b>β-カロテン を多く含む</b> にんじん、ほうれん草、かぼちゃ、しゅんぎく	<b>ゼアキサンチン を多く含む</b> トウモロコシ、パプリカ

### 今月の献立から「山賊焼き」



(4人分)

材料	分量	作り方
鶏もも肉 A にごんく しょうが りんごピューレ しょうゆ 酒 B だんぷん 米粉 揚げ油	4個(200g) 5g 5g 大さじ1 小さじ1/2 小さじ1 適量 適量 適量	①にんにく、しょうがはすりおろす。 ②Aの調味料を全てあわせて、鶏肉を漬け込む。 ③Bの粉を合わせる。 ④②の鶏肉に粉をつけて揚げる。 長野県の郷土料理である「山賊焼き」。鶏のから揚げとの違いはボリューム感！ご家庭では1枚の鶏もも肉を大胆に使ってみてはいかがでしょうか？

