ひまわりキッチンだより

大崎南学校給食センター
（ひまわりキッチン）
令和５年１０月号

朝夕はだいぶ涼しくなってきました。日中との気温差があり、体調を崩しやすい時季です。健康管理には気をつけましょう。実りの多いこの季節は、お米や果物など農作物の収穫がめじろ押しで、おいしい食べ物が豊富に出回ります。よく食べ、よく運動して、心も体もともに実りの多い充実した秋にしていきましょう。

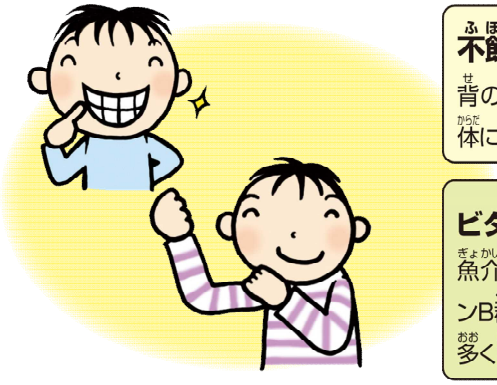
魚に親しもう！

秋はさばや戻りがつお、さけなど、食べやすく、あぶらものったおいしい旬の魚がたくさん出回ります。「魚」とひとくくりにせず、それぞれの名前も知って、ぜひご家庭でも魚のおいしさを感じ、魚をもっと好きになってもらえたらとてもうれしいです。

魚の栄養でパワーアップしよう！

カルシウム
骨や歯を丈夫にします。

たんぱく質
私たちの体の血や肉をつくります。魚は一般的に低カロリーで高たんぱく質の食品です。



不飽和脂肪酸（DHA・EPA）
背の青い魚に多く含まれています。体によい働きをするあぶらです。

ビタミン
魚介類には成長に欠かせないビタミンB群や冬の健康を守るビタミンDを多く含むものがあります。

令和５年度　食育コラム　１０月号

食べものクイズ

おだい

『ねぎ』

ねぎは麺類や冷奴などの薬味や味噌汁、鍋料理などに欠かせない食材です。大崎市古川地域では転作作物として、ねぎの作付けが盛んです。

さて、古川地域で多く栽培されているねぎはなんという種類でしょうか？

こたえ

答えは，「根深ねぎ」です。

通称「長ねぎ」と呼ばれます。根深ねぎは成長に合わせて土寄せをして、白い部分が多くなるように育てられます。

ねぎの辛味と臭いは「硫化アリル」という成分によるものです。血行を良くし、体を温める働きがあります。気温が下がるこの時期にぜひ味わってほしい野菜です。

年間テーマ：「大崎の美味しいものクイズ」
作成：大崎市学校栄養士会

ひまわりキッチン
給食紹介コーナー

大崎市のホームページではひまわりキッチンだよりの写真をカラーでご覧いただけます。
大崎南学校給食センターで検索，ひまわりキッチンだよりからご覧ください♪

にじの子幼稚園運動会応援献立

9月8日

ごはん，牛乳
ぶた肉のスタミナ焼き，
かみかみサラダ，
コンソメスープ，
豆乳パンナコッタ

にじの子幼稚園の運動会を応援しよう！ということで，ニンニクを使ったぶた肉のスタミナ焼きを出しました。にじの子幼稚園のみなさん，幼稚園最後の運動会おつかれさまでした！

三本木小学校６年生が考えた献立

テーマは「食欲の秋で元気をつけよう!!」です。秋をイメージした，食欲のでるお月見献立を考えてくれました。みんなで楽しくお月見を味わうことができましたね。

9月26日

たけのこごはん，牛乳
焼き栗コロッケ，
五目きんぴら，
きのこ汁，
お月見だんご

三本木小学校５年生が考えた献立

9月27日

ソフトパン，牛乳
とり肉のレモン風味揚げ，
春雨サラダ，
コーンクリームスープ，
豆乳プリン

テーマは「目指せ完食メニュー！」です。みんなが好きなメニューとバランスを考えてくれました。
三本木小学校の５年生と６年生のみなさん，素敵な献立を考えてくださり，ありがとうございました！

お知らせ

給食食材の放射能検査結果について

大崎市では，学校・幼稚園及び保育所で使用している給食食材の放射能検査を定期的に実施しています。
これまで実施した検査の結果は，大崎市のホームページに掲載していますのでご確認ください。