

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7年10月号

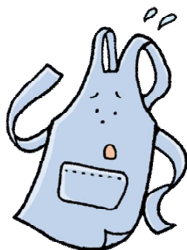
「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせるようによみましょう。

知っていますか？ 五大栄養素の働き

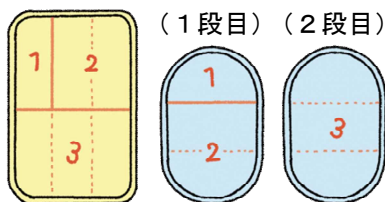


献立を決めるのに悩んだ時は

献立に悩んだ時は、給食の献立表の活用をおすすめします。学校給食は、旬の食材を使って栄養バランスのとれた献立を作成しています。つくりたい料理や、使いたい食材がある日の献立を参考にしてみてください。



栄養バランスの
よい
弁当の詰め方



弁当箱の面積を6等分して、主食が3、主菜が1、副菜が2の割合で詰めると、栄養バランスがよくなるといわれています。

今月の食育コラム

みそ

みそは、蒸した大豆に麴(こうじ)と塩を加えて発酵させたものです。麴の違いにより米みそ・麦みそ・豆みその3種類に分類されます。日本全国には地域の気候風土に合わせた様々なみそがあります。宮城県には、400年以上の歴史を持つ辛口の赤みそ『仙台みそ』があり、大崎市でも古くからみそ作りが行われています。

みそには、たんぱく質や食物繊維、ビタミンなど、豊富な栄養が含まれています。昔から、みそ汁をはじめ、煮込み料理や炒め物など、色々な料理に使われています。

赤みそ 白みそ

年間テーマ:日本の調味料ずかん
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にからご覧ください♪



手作りチョコ蒸しケーキ

9月17日

ごはん、牛乳
チリコンカンライスの具、
オニオンスープ、
チョコっと蒸しケーキ



手作りの蒸しケーキは、朝から調理員さんが、たまごを割って、粉をふるい、チョコチップをかけて、丁寧に作っていただきました。給食なので、少し甘さ控えめですが、ココアとチョコチップの入ったケーキは、ふっくらと蒸し上がりました。

食育の日・お彼岸献立

(おくずかけ・ずんだだんご)

9月19日

鮭青菜ごはん、牛乳、
さんまの甘露煮、
きゅうりのごま酢あえ、おくずかけ、ずんだだんご



「秋分の日」の前後3日の7日間を「お彼岸」といい、「お彼岸」は、肉や魚を使わない精進料理を食べます。汁物の「おくずかけ」は、白石温麺などの地場産食材が、たくさん入っている精進料理です。デザートは、枝豆をすりつぶして甘く煮たあん白玉をからめて作った「ずんだだんご」でした。

どちらも昔から受け継がれている宮城県の郷土料理です。

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行っています。

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。