



# 10月 給食だより



令和6年10月 輪之内町学校給食センター

月	火	水	木	金
<b>今月の岐阜県産予定の食べ物</b> 米(輪之内町) 牛乳 小麦粉 米粉 大豆 干しいたけ とうふ 切り干し大根 大根 チンゲンサイ 小松菜 こんにやく 小松菜 柿ピューレ はちみつ 黒豆のえだまめ (輪之内町)	<b>1</b> カラフルポテト トマトチーズハンバーグ 丸パン ABCスープ	<b>2</b> 厚揚げと大根の煮物 鶏肉の照り焼き むぎごはん なすのみそ汁	<b>3</b> 白菜の磯和え ちくわのお好み揚げ(小2中3) 一食うどん カレー南蛮ソース	<b>4</b> ビビンバの具(ごま入りナムル) ビビンバの具(豚肉と切り干し大根のいためもの) むぎごはん わかめスープ
	<b>7</b> 筑前煮 さけの塩こうじ焼き むぎごはん かきたま汁	<b>8</b> 大根とひじきのサラダ ハムカツケチャップソースがけ 米粉食パン チキンポトフ	<b>9</b> 海藻サラダ ポークシュウマイ(小2中3) むぎごはん マーボーどうふ	<b>10</b> ほうれん草のごま和え さばの香味焼き わかめごはん 大根のみそ汁
<b>スポーツの日</b>	<b>15</b> 大根サラダ 鶏肉の柿ソース焼き 黒パン さつまいもときのこのシチュー	<b>16</b> さげごはんの具 コーンコロッケ むぎごはん 白菜のみそ汁	<b>17</b> 大根の中華和え 春巻き 一食中華めん ちゃんぽんめんの汁	<b>18</b> 黒豆のえだまめ 焼きウインナー(小1中2) むぎごはん ポークカレー
	<b>21</b> <b>秋季休業日</b>	<b>22</b> フルーツのみかんゼリー寄せ 味付きミートボール(2) 小型パン スパゲティナポリタン	<b>23</b> きんぴらごぼう 厚揚げの肉みそかけ むぎごはん 五目野菜汁	<b>24</b> ブロッコリーのおかか和え さんまの竜田揚げ 栗入り五目ごはん 玉ふのすまし汁
<b>28</b> 秋野菜の炊き合わせ 鶏肉のから揚げ(2) むぎごはん とうふとわかめのすまし汁	<b>29</b> さつまいもとかぼちゃのサラダ サンド用たまご焼き 食パン キャベツとトマトのカーレースープ	<b>30</b> 韓国風肉じゃが あんこうのから揚げ むぎごはん チンゲンサイのスープ	<b>31</b> 豚肉とキャベツのみそ炒め いかのねぎ塩焼き むぎごはん 春雨のすまし汁	毎月19日は、 <b>食育の日</b> ~岐阜県産の食材を多く取り入れます~ 今月18日(金)は、輪之内町大吉地区で育った黒豆のえだまめが登場します。 <b>8のつく日は「歯っぴーこんだて」</b> 歯っぴーくん 歯っぴーちゃん 今月は、28日(月)です。鶏肉のから揚げ、ごぼうやれんこんなどの根菜を使った秋野菜の炊き合わせ、りんごなどかむことを意識できる料理を取り入れます。

☆学校給食は、「学校給食地産地消推進事業」により、県・市町村・JAグループから一部助成をうけています。この事業では、安全でおいしい岐阜県産の農産物をたくさん使った給食をみなさんに食べてもらい、岐阜県の農産物のこと、農業のことを学んでもらいたいと考えています。  
 ※献立は、材料入荷の都合により、変更することがあります。

## スポーツには食事がカギ!

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。運動会や体育祭、部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを中心とした睡眠を十分にとることが大切です。

### 試合・競技当日の食事は?

10月第2月曜日は「スポーツの日」

#### 朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。



#### 試合の前後に水分をしっかりとりましょう



### 目の健康に役立つ食べ物とは?

近年、裸眼視力1.0未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています※。皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか? 10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。  
 ※文部科学省「学校保健統計調査」  
 目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロチノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。  
 β-カロテンは、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

**Let's Cooking!**

今月のレシピは、「切り干し大根の和え物」です。(令和6年10月25日(金)献立より) 煮物で食べるイメージの切り干し大根を小松菜と一緒に和え物にしました。給食で使用している切り干し大根は、岐阜県ひるがの産です。

○材料(4人分)  
 切り干し大根 20g  
 にんじん 1/4本  
 こまつな 1/4わ  
 ホールコーン 35g  
 ☆濃口しょうゆ 大さじ1/2  
 ☆上白糖 大さじ1/2  
 ☆和風だし(顆粒) 小さじ2  
 ☆塩 少々  
 サラダ油 小さじ1/2  
 すりごま 大さじ2/3

○作り方  
 ① こまつなは、ゆでて冷水で冷やし、水気をきったら1cmほどに切る。  
 ② にんじんは、千切りにし、切り干し大根は、洗って水で戻しておく。  
 ③ にんじん、切り干し大根、コーンをゆでて、湯を切り、水で冷やしたら軽く絞っておく。  
 ④ ☆と水小さじ1を鍋に入れ、煮たてて、サラダ油を加え、冷やす。  
 ⑤ ①と③と④を合わせ、すりごまを加えて和える。

こちらの二次元コードから写真付きレシピを見ることができます  
 輪之内町教育委員会(給食センター) HP→10月の献立→③おいしい通信  
 HPの9月の献立→「おいしい通信」では、9月2日と12日の給食センターの様子が見られます

**ビタミンAを多く含む**  
 レバー うなぎ ぎんだら 卵(卵黄)

**ルテインを多く含む**  
 ほうれん草 ブロッコリー

**β-カロテンを多く含む**  
 にんじん ほうれん草 かぼちゃ しゅんぎく

**ゼアキサンチンを多く含む**  
 トウモロコシ パプリカ