

# 10月給食たより

令和 5年10月  
岩沼西中学校

食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋がやってきました。給食にも秋の食材がたくさん登場する予定です。実りの秋に感謝して、今しか味わえないおいしい秋の味覚を楽しみましょう。

## 栄養バランスの良い食事について

### 献立を立てる時はバランスよく！



多く含まれる栄養素によって食品を6つのグループにわけたものが6つの基礎食品群です。1群はたんぱく質、2群は無機質（特にカルシウム）、3群はカロテン、4群はビタミンC、5群は炭水化物、6群は脂質を多く含みます。ここから偏りなく選ぶと栄養バランスがよくなります。

### 献立を決める時のポイント

献立を決める時は、まずは栄養バランスをととのえます。そして食べる人の好みや彩り、季節感なども考えます。ほかにも、予算や調理にかかる時間、地元の食材や家にある食品の利用なども考えてみましょう。

### 食品ロス削減月間



## 必要なものだけを買おう

10月は食品ロス削減月間で、10月30日は食品ロス削減の日です。食品ロスは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。食品を買う時は、家にあるものを確認して、必要な材料と分量をメモに書いてから店に行きます。食品を選ぶ時は、値段や品質、分量をよく確かめてから買いましょう。

家で



店で



## 図書献立があります



10月30日から11月10日は西中読書週間になります。10月下旬から本に出てくる料理を給食用にアレンジして作る予定です。ぜひ、読んで食べてくださいね。

### ♪ 10月の図書献立 ♪

☐ 10月24日（火）

クリームシチュー

☐ 10月30日（月）

ハヤシライス

☐ 10月26日（木）

ハンバーグ BBQ ソース

ハクサイサラダ

サンジの極上ポトフ

☐ 10月27日（金）

スンドゥブ

☐ 詳しくは学センへ！



<<<お知らせ>>>

調理員の異動がありました。校内の給食掲示板を確認してください。