

10月 給食だより

令和5年10月号
桜川市学校給食センター



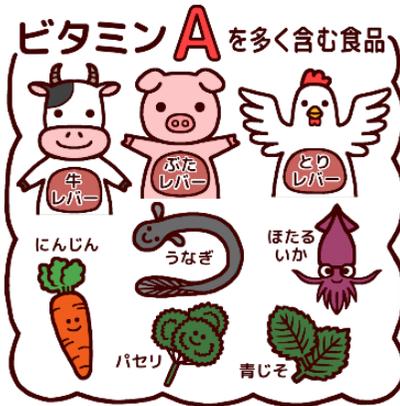
「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、だんだんと過ごしやすい季節になってきました。秋といえば、「実りの秋」。給食では茨城県でとれた食材をたくさん使っています。

秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきます。



10月10日は目の愛護デー

テレビやスマートフォン、パソコン、タブレットの見過ぎで目が疲れています。目の健康のために、栄養面から目を守るためにはビタミンAが大切な働きをします。ビタミンAを意識的にとって、大切な目を守りましょう。



★10月10日に「目の愛護デー給食」
ごはん 牛乳 しょうが炒め こんにゃくサラダ
かぼちゃの豆乳汁 ブルーベリーゼリー

効率の良いとり方

ビタミンAは、油と一緒にとると、からだの中に入れてからよく吸収されます。油で炒めたり、揚げ物にしたりするとよいでしょう。

給食室から大人気メニューで旬をお届け

さつまいもとイカの揚げ煮 (4人分)

【材料】

- ・さつまいも 160g (1/2本)
- ・イカ (短冊切り) 140g
- 〔小麦粉 20g
- ・片栗粉 10g
- ★さとう 大さじ2
- ★しょうゆ 小さじ2
- ★みりん 小さじ1
- ★水 大さじ2
- 揚げ油 適量



【作り方】

- ①小麦粉・片栗粉をあわせてイカにつけて、揚げる。さつまいもは素揚げにする。
- ②★調味料を混ぜて、加熱する。(少しとろみがつくくらい)
- ③①に②を絡めて、完成。

身近な「SDGs」を意識してみませんか？

ここ数年で、「SDGs」という言葉をよく目にするようになりました。SDGsとは「持続可能な開発目標 (Sustainable Development Goals)」を略した言葉で、2030年までに達成すべき17の目標です。現在、世界では気候変動、飢餓、紛争、感染症など、さまざまな課題を抱えています。これらを解決し、世界中のすべての人びとが、安心して暮らし続けられる社会を目指すものです。

SDGs 17の目標



学校給食における SDGs 給食ではこんなことに取り組んでいます！



栄養バランスを考えた献立を提供しています。



安心して食べられるよう衛生的に調理しています。



地産地消を推進しています。



給食から、バランスの良い食事について学びます。



食器を大切に使います。



食べられる人は、なるべく残さず食べます。