

# 10月 給食だよ!

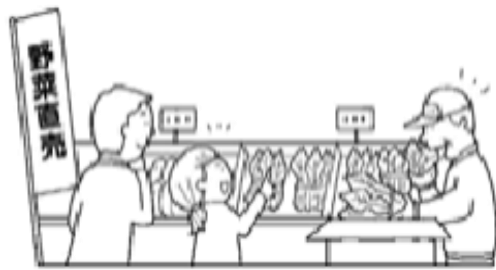


令和4年9月29日発行  
牛久市立おくの義務教育学校

食欲の秋。秋はおいしいものがたくさん出回ります。初秋には暑い夏の間にかわれやすいビタミンやミネラル（無機質）を多く含む果物やきのこが旬を迎えます。そして秋が深まるにつれ、エネルギー源であるでんぷん（炭水化物）や脂質を多く含んだ芋や根菜、あぶらののった魚が旬を迎え、冬の寒さに備えようとしませす。秋に食欲が増すのは自然なことかもしれません。

## 今月の給食目標 「地場産物を知ろう」

地域で生産された食材をその地域で消費することを地産地消といいます。生産者の顔が見えるので、安心して買えます。また、遠くから輸送しないので、新鮮な状態で手に入り、環境への負荷も減らせます。学校給食では多くの地場産物を積極的に使用しています。ご家庭でも「地産地消」を意識して、食材を選んでみてはいかがでしょうか？



たくさんの人に牛久市でとれる野菜を知ってほしい！そして食べてもらいたい！という願いから、この「USHIKU 野菜オーケストラ」が生まれました。

野菜は、ひとつひとつもおいしいけれど、組み合わせて食べるとステキなハーモニーが生まれます。味のハーモニー、栄養素のハーモニーを楽しく学ぶためのキャラクターたちです。

# 楽しみながら家庭でも食品ロス削減

10月は食品ロス削減月間です。食品ロスとは「食べられるのに捨てられてしまう食べ物」のことです。食べ方や生活の工夫で、食品ロス削減につながります。

## 旬の食べ物を 使う



旬はその食材がよくとれ、熟し、味のよい季節や時期のことで、鮮度のよいものがたくさん出回ります。素材の味だけで十分おいしくなります。季節限定の貴重な味だと思つと大切に食べる気持ちが出てきます。

## 家族と一緒に 料理をする



作り手になると食べ物への見方が変わります。材料や味付け、量の加減も自由自在。できたてを食べられるのは本当に幸せなことです。親子で楽しく料理ができたなら、ますますおいしくなりますね。

## お買い物は 計画的に



必要な分だけ購入できるように、事前にチェックをしましょう。加工食品の消費期限と賞味期限をきちんと区別し、賞味期限内のもので、すぐに食べ切れそうなものは、日付の新鮮さにこだわらずに購入しましょう。

おはよう！野菜たっぷり朝ごはん♪



「里いもの煮物をリメイク！」



## taro バルくんのマヨチーズグラタン

1人分エネルギー 158Kcal. 塩分 0.9g

材料	4人分	作り方
里いもの煮物の残り	里いも8個分程度	① 煮物の煮汁を軽くきり、里いもを軽くつぶすか、輪切りにする。 ② 耐熱皿に①を並べ、マヨネーズ・チーズをのせ、オーブントースターで5分程度焼く。
マヨネーズ	20g	
スライスチーズ	4枚	
<b>おすすめポイント</b> 前日に里いもの煮物を使った簡単グラタンです。パンにもご飯にも合うおかずです。牛乳や豆乳で軽く煮て、クリームグラタン風にしてもおいしいと思います。		※ハムやベーコンを足したり、パン粉やパセリをかけたりしてもおいしいです。



《放射能検査について》学校給食に使用する食材は、牛久市保健センターの検査室で毎日検査しています。検査結果は、牛久市の公式ウェブサイトで公開しています。引き続き学校給食の安心安全に努めていきます。