

給食だより

毎月19日は食育の日です

令和7年10月号

川口市立前川東小学校

新学期が始まってはやくも1カ月が経とうとしています。朝夕はだいぶ涼しくなってきました。実りの多いこの季節は、お米や果物など、農作物が色々採れ、おいしい食べ物が豊富に出回ります。給食では、旬の食材をなるべく多く取り入れた献立を考えています。また、秋はスポーツの秋でもあります。生活リズムを整え、よく食べ、よく運動して、心も体もともに実りの多い充実した秋にしていきたいと思います。

主食としてのご飯のよさ

主食にはお米のごはんのほか、小麦粉などから作られるパンやめんもあります。主食となる食べ物に多く含まれている炭水化物（糖質）は体や脳を動かすエネルギー源で、子どもたちにとっては体が成長するために欠かせません。主食としてのご飯には次のような良さがあります。

●どんな料理にも合う！



和洋中、どんな料理にもよく合います。

●塩分はゼロ！

ゼロ



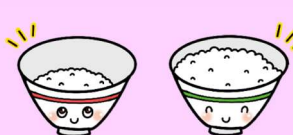
パンやめんと違って、食塩を使わずに作れます。

●腹持ちがよい！



粉ではなく粒のため、消化がゆるやかに進みます。

●量の調節がしやすい！



食べる量を自分で考えて柔軟に調整できます。

今月の献立紹介

だご汁

6日(月)のみそ味のだご汁は川口市安行地区の郷土料理です。その昔、十五夜に神様へ豊作の感謝を込めて、米の粉で団子を作り、お月様にお供えしていました。残った団子を夕食のみそ汁に入れるとき、神様と同じ形の団子では申し訳ないと、団子をつぶして汁に入れたのがだご汁の始まりです。

きのこ

27日(月)の献立は、きのこのハヤシライスです。きのこは雨の降った後にたくさん出るため、台風後の9月～11月頃が旬となります。うま味がたっぷりで料理がおいしくなります。きのこにはおなかの調子を整えてくれる食物繊維や、骨をしょうぶにしたり風邪をひきにくくしてくれるビタミンなどがたくさん入っています。よくかんで食べましょう。

食育クイズ

問題

秋に旬を迎え、脂がのっていて、焼いて食べると香ばしく秋の味覚としてとても人気がある魚は何でしょう？

A) あじ



B) さんま



C) さけ



こたえ

B) さんま

さんまは体が細長くて、背中が青くて腹が白い魚です。さんまは海の中でたくさん脂肪をため込んで、身がふっくらしています。体をつくるたんぱく質だけでなく、体によいはたらきをする「DHA」や「EPA（IPA）」という脂質を含みます。そのまま網で焼いたさんまは秋を代表する味です。他にも煮たり、みりん干しに加工して食べられます。

