

給食だより

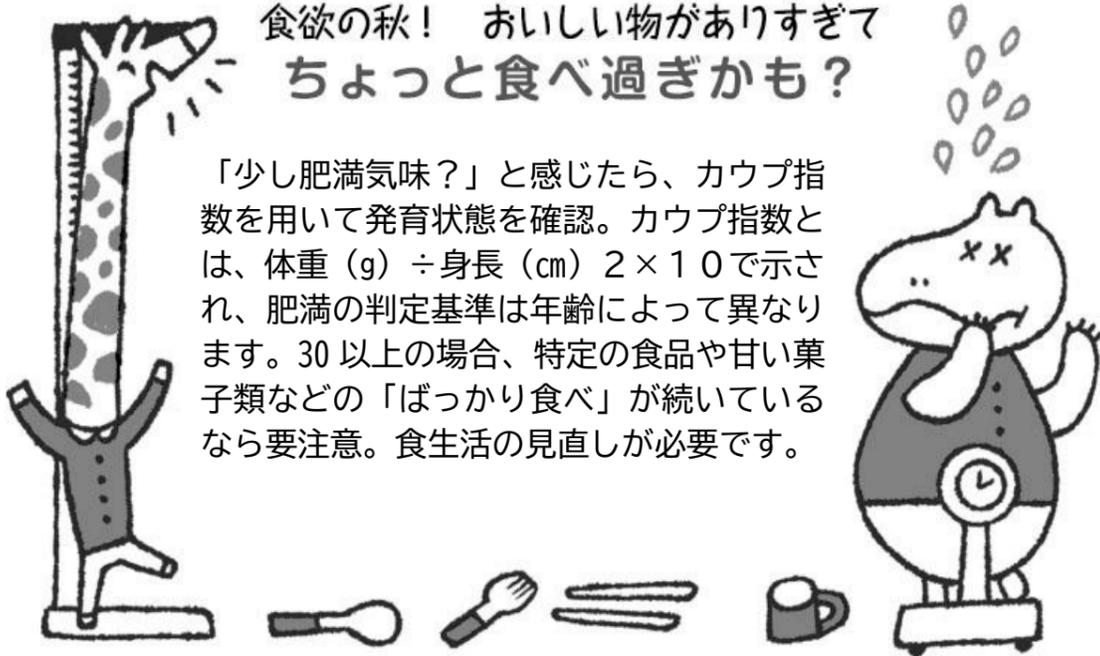


津田このみ学園
令和2年10月号

暑い日が過ぎ、朝夕も過ごしやすくなってきました。秋にはお米をはじめ、野菜や果物、魚など食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎えます。旬とは、その食べ物がたくさんとれるうえに1年のうちで最もおいしく栄養価も高くなる時期のことです。秋の味覚を味わいながら冬に向けて丈夫な体を作りましょう。

今月の給食目標 好き嫌いなく何でも食べる

旬の食材 こめ さんま さけ きのこるい かぼちゃ さといも さつまいも なし かき くり



食欲の秋！ おいしい物がありすぎて
ちょっと食べ過ぎかも？

「少し肥満気味？」と感じたら、カウプ指数を用いて発育状態を確認。カウプ指数とは、体重(g)÷身長(cm)2×10で示され、肥満の判定基準は年齢によって異なります。30以上の場合、特定の食品や甘い菓子類などの「ばっかり食べ」が続いているなら要注意。食生活の見直しが必要です。

10月は「姫路市食育月間」です
(毎月19日は「食育の日」)
姫路市では食育推進プランを策定し、
～いただきます 元気姫路の 愛ことば～
をキャッチフレーズに食育を進めています。

ひ 一人ひとりからまち全体へ
め めざそう 元気ひめじ
じ 10分早起き「いただきます。」

食育とは、バランスの良い食べ方、食品の選び方、食文化などの「食」に関する知識を身に付け、正しい食生活を実践し、元気な「からだ」と豊かな「こころ」を育むことです。

10月献立予定表

上段 給食 担当 小林
下段 おやつ 担当 中島

月	火	水	木	金	土
			1 ハヤシシチュー だいこんとこんぶのサラダ	2 いわしのフライ マセドアンサラダ あきのスープ	3 焼きそば チーズ
			オニオンブレッド ぎゅうにゅう	てづくりヨーグルト ビスケット	せんべい
5 ぎゅうにくとちんげんさいの ちゅうかいだめ とうにゅうのコーンスープ	6 さわらのパンこやき チャプチェ わかめとえのきのすましじる	7 スタミナチキン やさいのさんしょくあえ ワンタンスープ	8 もすくいりたまごやき きんぴらごぼう みそしる	9 かれいのごまがらめ マカロニサラダ やさいスープ	10 パン くだもの ぎゅうにゅう
くだもの	かみかみおやつ ぎゅうにゅう	かぼちゃむしパン ソイオレンジ	スイートポテト ぎゅうにゅう	てりやきツナトースト ぎゅうにゅう	せんべい
12 カレーシチュー ひじきだいず	13 さけのムニエル うのはなのいりに きのこのみそしる	14 いむにくのしょうがやき ほうれんそうのなめしあえ かぼちゃのスープ	15 ちくぜんに そうめんのすましじる	16 ししゃものからあげ キャベツのゆかりあえ わかめとらうのちゅうかスープ	17 わふうスープスパゲティ チーズ
りんごケーキ ぎゅうにゅう	わかめおにぎり	ココアトースト ソイりんご	ぶどうゼリー	フルーツきんとん ぎゅうにゅう	せんべい
19 こうやとうふとやさいのにも はるさめサラダ	20 さわらのマヨチーズやき ブロッコリーののりあえ ちゅうかふうスープ	21 てばもとのさっぱり ツナともやしあえも はくさいのみそしる	22 ☆しんメニュー おやこに こんさいのそぼろに	23 さけのしおやき ジャガイモのごまソテー すましじる	24 パン くだもの ぎゅうにゅう
おこのみやき	かみかみおやつ ぎゅうにゅう	マロンケーキ ソイオレンジ	パンせんべい ぎゅうにゅう	くだもの	せんべい
26 まーぼーとうふ ブロッコリーのサラダ	27 にざかな こまつなのツナあえ とんじる	28 ポテトとりにくのオープンやき きゅうりこんぶ さつまじる	29 はっぼうさい だいずとじゃこのさつとに	30 ☆ハロウィンメニュー さけのホイールやき クリームシチュー パンプキンサラダ	31 べんとうじさん
やきいも ぎゅうにゅう	おかかおにぎり	ヨーグルトプリン	おたのしみパン ソイりんご	ハロウィンおやつ ぎゅうにゅう	せんべい