

10月給食だより

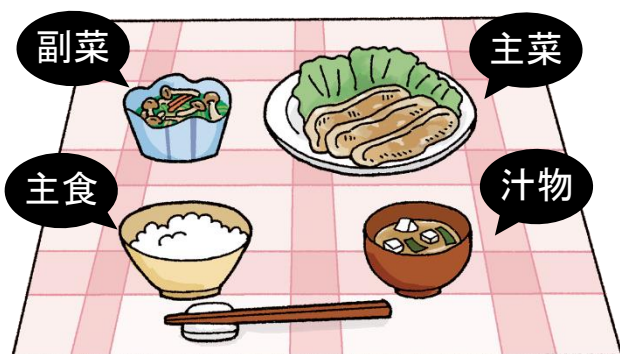
令和7年
さいたま市立上小小学校

秋風が吹き、外で体を動かすには気持ちの良い季節となりました。今月はスポーツの日があります。スポーツの秋ともいわれていますので、この機会にぜひご家庭でもいろいろなスポーツに親しんでみましょう。またスポーツをするためには丈夫な体づくりも大切です。そのためにも栄養バランスのととのった食事を心がけましょう。



栄養バランスのよい食事をとることは、難しいことではありません。主食、主菜、副菜、汁ものをそろえるといろいろな食品を食べることができ、自然と栄養バランスがととのいます。いつも食べている食事の内容をふりかえてみましょう。

し 知っておきたい！ こんだて きほん 献立の基本



献立をたてる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁ものを決めましょう。

- ①主食：米、パン、めんなど
- ②主菜：魚、肉、卵、豆、豆製品
- ③副菜：野菜、海藻、乳製品、果物
- ④汁もの：みそ汁、スープ、飲み物

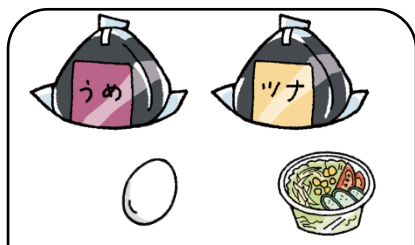
から選びましょう。

えら コンビニで選ぶ

しよくじ 食事のポイント

①栄養バランスを考えよう

②食品表示をチェックしよう



主食のおにぎりやパンだけでなく、主菜となる肉や魚、卵などのおかずもとれるような食品を組み合わせてみましょう。



食品の表示には、原材料名や内容量、栄養成分表示、起源、アレルギー物質の表示などが書かれています。食品を選ぶ時の参考にしましょう。

ジュースはやめて水や茶、牛乳などにしよう



デザートを買うなら、ヨーグルトや果物がいいよ



せいちょうき
成長期に
たいせつ
大切な

たんぱく質 バランスよくとろう！

たんぱく質は、筋肉や臓器、皮膚などの体の主成分として重要です。肉や魚、卵、牛乳、大豆、大豆製品に多く含まれています。動物性食品と植物性食品をバランスよく食事に取り入れましょう。



学校では、ナッツアレルギーの児童が多いため、ナッツを使用した献立を現在では出していない。ぜひご家庭で作ってみてください。

ホキとカシューナッツの炒め煮

＜材料＞	＜5人分＞	＜切り方＞
ホキ	200g	角切り
しょうが	5g	
しょうゆ	5g	
でん粉	15g	
植物油（揚用）	適量	
たまねぎ	100g	1cm角切り
ねぎ	25g	みじん切り
にんじん	50g	1cm角切り
ピーマン	25g	1cm角切り
たけのこ	50g	1cm角切り
にんにく	2.5g	みじん切り
カシューナッツ	75g	
植物油	2.5g	
チキンガラスープ	25g *	
しょうゆ	12.5g	
豆板醤	0.25g	
三温糖	5g	

＜作り方＞

- ①ホキにしょうが、しょうゆで下味をつけ、でん粉をつけて揚げる。
- ②カシューナッツはからいりをする。
- ③ピーマン、にんじん、たけのこをそれぞれ茹でる。
- ④油を熱し、にんにく、ねぎ、豆板醤を炒める。
- ⑤たまねぎを入れてよく炒める。
- ⑥チキンガラスープを入れ、③のにんじん、たけのこ、しょうゆを入れる。
- ⑦①と②、③のピーマンを入れて混ぜれば出来上がり。

*チキンガラスープは、中華だしや鶏だしの粉末をお湯で溶かしたもので代用可能です。

調味料の目安として、★大さじ1 = 15g
★小さじ1 = 5g

中学校では、ナッツを使用した献立が出ます。初めて給食で食べて、アレルギー反応を起こしてしまう可能性もあるので、ご家庭で一度食べてみてください。