

10月 給食だより



令和8年10月

茂原市学校給食センター 中学校

秋の気配が深まり、過ごしやすい季節になってきました。「食欲の秋」といわれるように、さまざまな食べ物がおいしくなる季節です。旬の食材には、その時期に必要な栄養がたっぷり含まれています。給食でも、秋の旬の食材を取り入れ、季節を感じられる献立を楽しんでもらいたいと思います。ご家庭でも、ぜひ秋の味覚をさがしてみてください。



10月10日は「目の愛護デー」

人間は情報の80%を視覚から得るとわれています。目の健康のためによい食べ物を取り入れて、目を大切にしましょう。

◆**ビタミンA** 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする
(緑黄色野菜、レバーなど)

◆**ビタミンB1** 目の神経の働きを正常にする
(豚肉、うなぎなど)

◆**ビタミンC** 目の充血を防ぐ(さつまいも、果物など)

この他にも、ブルーベリーのアントシアニンや魚に含まれるDHAも目の健康に効果的です。



おまたせ！新米です

新米の季節になりました。

給食のごはんも、10月から茂原市内で収穫された「コシヒカリ」を使います。新米は、色の白さが目立ち、やわらかく粘りがあり、香りも豊かです。

おいしい新米でおかずも進みますよ♪



10月は 食品ロス削減月間

日本では、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品が、年間約461万トンもあります。(令和6年度推計値)これは、国民1人あたり毎日お茶碗1杯分の食べ物を捨てている計算になります。



日本は多くの食べ物を輸入していますが、その一方で、大量の食べ物を捨てているのです。

食品ロスを減らすために 私たちができること

*冷蔵庫の中を確認してから
買い物する(買いすぎない!)

*食品の期限をこまめに確認する



*食べきれない量を盛りつける
*苦手なものも、一口
チャレンジしてみる

給食レシピ

作ってみよう！おすすめレシピ
～中学校献立 10/29～

『ささみのレモン揚げ』



〈材料 4人分〉

- | | |
|-----------|----------|
| ・ 鶏ささ身50g | 4切れ |
| 《肉下味》 | |
| ・ 白ワイン | 小さじ1 |
| ・ 白こしょう | 少々 |
| ・ 片栗粉 | 大さじ1と1/2 |
| ・ 揚げ油 | 適量 |
| A { | |
| ・ 上白糖 | 小さじ2 |
| ・ 濃口醤油 | 小さじ1/3 |
| ・ みりん | 小さじ1/2 |
| ・ 料理酒 | 小さじ1/2 |
| ・ レモン汁 | 大さじ1 |

〈作り方〉

- ① 鶏ささ身に白ワイン、こしょうで下味をつけておく。
- ② ①に片栗粉をまぶし、約170℃の油で4～5分、中に火が通るまで揚げる。
- ③ Aの調味料を加熱し、最後にレモン汁を合わせて、たれを作る。
- ④ 揚げた鶏ささ身にたれをからめて出来上がり♪

★.....★.....★.....★.....★.....★.....★.....★.....★
甘辛いたれにレモン汁を加えることで
さわやかな風味に😊