

# いわみ 食育だより 10月号

岩美町学校給食共同調理場

10月は天候にも恵まれ行事も多い季節です。  
勉強、スポーツ、読書にと子どもたちの様々な場面での活躍が期待されます。



## 10月給食のめあて 元気な体をつくろう

食べ物、体内のはたらきによって赤(1群・2群)、緑(3群・4群)、黄(5群・6群)に大きく3つに分けることができます。

1食の食事に、この3つのグループがそろるように工夫すると、食事の栄養バランスがよくなります。

食事だけでなく、元気な体をつくるには、生活リズムを整えることが大切です。

栄養バランスのとれた食事はどうやってとればいいのか？



給食の献立表を見てみましょう。いろいろな食べ物が入っていますね。



### 元気な体をつくるために心がけること!

適度な運動をする

体を動かすだけでなく、こまめに動こう

バランスのよい食事をする

朝ごはんも必ず食べて、3食バランスよくいろいろな食べ物を食べよう

よく寝る

次の日に疲れを残さないように、しっかりと、体を休めよう

### いわみの日 (10月3日)

103(いわみ)と読んで、10月3日は【いわみの日】。  
岩美八宝のもさえび・まこもたけや、岩美町産のたこや大豆を使っています。

主食	牛乳	主菜	副菜	副菜	デザート
たこめし		もさエビのから揚げ	わかめとまこもっちゃんのすまし汁	いわみ大豆のサラダ	こはく紅白もち

### 沖縄料理に親しもう (10月8日)

6年生の代表の児童が、10月8日～11日まで、沖縄県国頭村を訪問します。昨年にも登場したにんじりしりしりを取り入れています。せん切りにしたにんじんと卵を炒めて作ります。【しりしり】の意味は、スライサーを使うときに「すりすり」という音から名前がついたともいわれています。沖縄では、豚肉やもずくなどを使った沖縄独特の料理があります。

主食	牛乳	主菜	副菜	副菜
ごはん		かみかみ豚肉	もずくのすまし汁	にんじんしりしり

### 読と食のコラボ給食 (10月28日～10月31日に実施)

11月3日の前後2週間は、【秋の読書週間】。本に親しみ、本に出てくる食べものや食事の様子を想像しながら、食べてもらおうと給食の献立に入れています。

日	主食	牛乳	主菜	副菜	副菜	デザート	本の名前・著者
10/28 (月)	ごはん		とりにく鶏肉のしおこじや塩麴焼き	こまつなのみそ汁	りっちゃんサラダ		本の名前・著者 サラダでげんき(小学校1年国語) 角野 栄子
10/29 (火)	ごはん		さんまのしおや塩焼き	ほうとう汁	ごま和え		本の名前・著者 めぐる目黒のさんま かわばた まこと 川端 誠
10/31 (木)	ライ麦パン		シェパーズパイ	パンプキンスープ	グリーンサラダ	フール	本の名前・著者 ハリーポッターと秘密の部屋 JKローリング