



常滑市給食だより

11月号

安心・安全な 学校給食

学校給食について、質問がありましたのでお答えします。
学校給食は、4人の栄養教諭・学校栄養職員が献立（メニュー）を考えています。

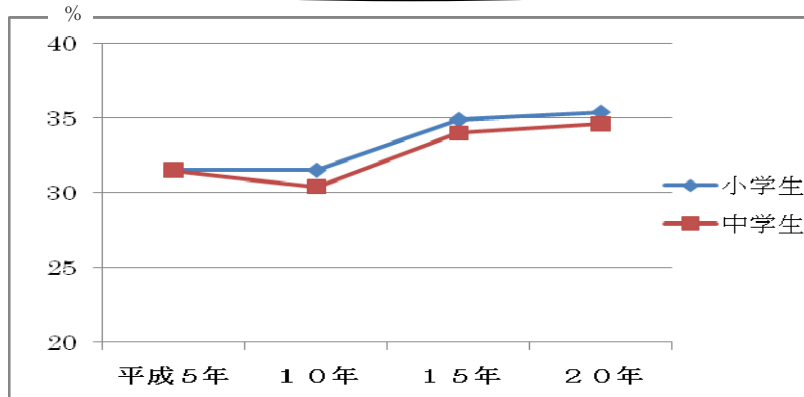
Q：給食の献立作成の時は、どのようなことを考えますか？

A：●児童・生徒に必要な栄養の量を考えます。

- 旬の食材や行事食を取り入れます。
- 毎月の「食育の日」（19日前後）は、「とこめちゃんといっしょに！」を通して、地場産物を紹介しています。
- 食品添加物（保存料、合成着色料など）は使用しません。
- 豆、小魚、根菜類など、かみごたえのある食材を取り入れています。
- 内容成分表や細菌検査証明書で、安全を確認します。
- 脂肪や塩分を控えめにします。

知多地方小・中学生 食生活状況調査結果

6. 脂肪エネルギー比率の推移



脂肪エネルギー比率は増加傾向です。その原因は、肉や加工食品・マヨネーズ・ドレッシング・スナック菓子のとり過ぎや「揚げる」「炒める」などの油を使う頻度の多さによるものと思われる。

生活習慣病予防のため、工夫してとり過ぎに注意したいですね。



11月中旬から新米です！

給食に使う米は「あいちのかおりSBL」
低農薬で育ち、いもち病や縞葉枯れ病に強い品種です。

常滑市食育スローガン
「はじめ一口 もう一口が
あなたの体を作ります」



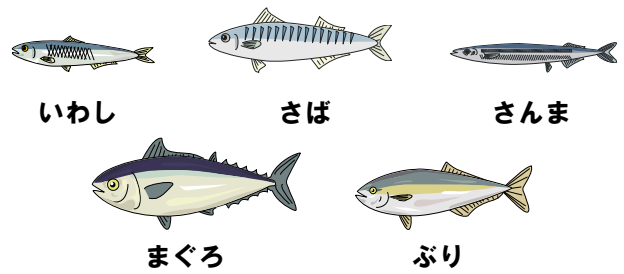
魚を食べよう

～秋です 魚のおいしい季節です～

- ①良質なたんぱく質たっぷり！
- ②生活習慣病の予防！
- ③亜鉛、ビタミンも豊富！

魚介類に含まれる栄養素とその効果

- ・DHA・・・脳のはたらきをよくする。
- ・IPA(EPA)・・・血液の流れをよくする。



- ・タウリン・・・貧血、動脈硬化の予防。肝機能の強化。



たっぷり食べて、元気に過ごしましょう

地元の食材で作ってみよう

18日(水)

とこめちゃんといっしょに！



常滑卵の親子丼

材料(4人分)

卵	3こ
鶏もも肉	100g
かまぼこ	1/4枚
たまねぎ	1こ
にんじん	1/2本
ねぎ	1/2本
乾し椎茸	2枚
しょうゆ	大匙2
砂糖	大匙1.5
みりん	小匙2
だし汁	300cc
でんぷん	小さじ2
刻み海苔	適量

1. けずり節でだし汁をとる。乾し椎茸は戻して細切り。鶏肉はひと口大、かまぼこにんじんはいちょう切り、たまねぎは3ミリ幅、ねぎは5ミリ幅に切っておく。
2. だし汁に、鶏肉、にんじんたまねぎ、椎茸を入れ煮る。
3. 調味料で味をつけ、かまぼこを入れ、水溶きでんぷん溶き卵を入れ、最後にねぎを入れる。
4. 刻み海苔をのせて出来上がり。