





令和2年度 10月給食カレンダー(cブロック)

1	木	ごはん 牛乳 たらこのいそべフライ(ソース) ゆでえだまめ	おつきみじる おつきみゼリー	
<p>お月見は十五夜と十三夜の年2回あり、お団子やすすきを供えて月の美しさを眺めて楽しむ行事です。今年の十五夜は10月1日の今日、十三夜は10月29日です。今日と29日に月を見上げてみてください。今日はお月見にちなんだ献立が登場します。</p> <p>《食育の視点⑥食文化：お月見の行事について知ろう》</p>				
2	金	ココアパン 牛乳 とりにくのバーベキューソース	むぎのサラダ【コーンクリームドレッシング】 ミネストローネ	
<p>お野菜クイズです。「りりこ」「あいこ」「桃太郎」、これらの名前がついている野菜は何でしょうか。(読む人は5秒間をおく)正解は、トマトです。たくさん品種があり、色も黄色や緑色、白色など様々です。トマトを使った料理はたくさんありますが、今日はミネストローネです。トマトが苦手な人も、まずはひと口から食べてみましょう。</p> <p>《食育の視点③食品を選択する能力：トマトについて知ろう》</p>				
5	月	ごもくごはん 牛乳 いわしのみぞれに	わかめサラダ【あおじそドレッシング】 さつまじる	
<p>さつまいもは、鹿児島県の薩摩地方でよく作られていたので「さつまいも」と呼ばれるようになりました。今では日本全国で作られるようになり、茨城県が生産量第1位です。食感がホクホクしたものやねっとりしたもの、色がオレンジ色や紫色のものなど品種がたくさんあります。自分好みのさつまいもを探してみてください。</p> <p>《食育の視点③食品を選択する能力：さつまいもについて知り、味わって食べよう》</p>				

給食は「生きた教材」です！



学校給食は成長期のみなさんに必要な栄養をとれるよう考えられているだけではなく、将来

にわたって健康な心身を保つための勉強の教材となるように考えて作られています。

給食を通してみなさんにつけてもらいたい力としては、次のようなものがあります。

- ① 食事の重要性…食事の大切さ、喜び、楽しさを理解する力
- ② 心身の健康…望ましい食事のとり方を理解し、自分で管理できる力
- ③ 食品を選択する能力…正しい知識や情報をもとに、食品の安全性などについて判断できる力
- ④ 感謝の心…食べ物を大事にし、生産や食事作りなどに関わる人に感謝する心を育む力
- ⑤ 社会性…食事のマナーを身につけ、食を通して豊かな人間関係をきずく力
- ⑥ 食文化…地域の産物や食文化などを理解し、大切にしようという心を育む力






令和2年度 10月給食カレンダー(cブロック)

6	火	パンズパン コーヒー牛乳 チキンカツレツ	はなやさいサラダ(サウザンアイランドドレッシング) ジュリエンヌスープ
<p>みなさんは消費期限と賞味期限の違いを知っていますか。消費期限は安全に食べられる期限のことで、お弁当やケーキ、お肉などに書かれています。消費期限が過ぎてしまったものは食べないようにしましょう。賞味期限はおいしく食べられる期限のことで、スナック菓子やペットボトル飲料などに書かれていて、多少期限が過ぎてしまっても食べることはできます。しかし、どちらも一度開けてしまったものは期限に限らず早めに食べましょう。</p> <p>《食育の視点③食品を選択する能力：消費期限と賞味期限の違いについて理解しよう》</p>			
7	水	ごはん のりふりかけ 牛乳 こもちししゃものこみソース(2ヶ)	こんにやくサラダ(うみしおドレッシング) はるさめスープ
<p>ししゃもは頭から丸ごと食べることができ、骨もすべて食べられるため、カルシウムをたっぷりとることができます。一生を通じて骨を丈夫に保つためには、子どものころから20歳になるまでに、どれだけカルシウムを摂れるかが重要です。日本人はカルシウムが不足している人が多いので、乳製品や小魚、色の濃い野菜を意識して食べましょう。</p> <p>《食育の視点③食品を選択する能力：ししゃもについて知り、味わって食べよう》</p>			
8	木	ななうんうどん(ソフトめん) 牛乳 やさいのかきあげ	ハムサラダ(レンチしろドレッシング)
<p>今日は「七運うどん」です。「ん」のつく食べ物が7つ入っているのですがみなさんは7つ分かりますか？(読む人は5秒ほど間をおく)正解は、うどん、だいこん、れんこん、にんじん、いんげん、こんにやく、どんこです。「どんこ」とはしいたけのことです。「ん」がつく食べ物は縁起が良いとされています。たくさん野菜が入っているのでよく味わって食べましょう。</p> <p>《食育の視点⑥食文化：七運うどんについて知ろう》</p>			
9	金	ごはん 牛乳 こまつなまんじゅう(幼:1ヶ、小中職:2ヶ)	かまぼこサラダ(あゆかドレッシング) とうふのちゅうかに
<p>小松菜は東京都で栽培が始まりましたが、今では茨城県が生産量第1位です。小松菜とほうれん草はよく似ていますが、葉っぱの形や茎の太さ、かたさなど、見比べてみると違いがよく分かります。小松菜はビタミンCやカルシウム、鉄分など成長期のみなさんに必要な栄養素がたっぷり入っています。</p> <p>《食育の視点③食品を選択する能力：小松菜について知り、味わって食べよう》</p>			






令和2年度 10月給食カレンダー(cブロック)

12	月	ごはん 牛乳 さんまのピリからソース	みずなのごまサラダ(かおりごまドレッシング) とんじる
<p>みずな きょうと ぜんこく ひろ 水菜は京都から全国に広まったため、「きょうな」とも呼ばれています。今では京都などの関西だけでなく、かんとうでもたくさんつられており、いばらきけんみずなせいさんりょうぜんこくだい 水菜は関東でもたくさん作られており、茨城県は水菜の生産量が全国第1位です。しやしやしきとした歯ごたえでサラダや鍋物、漬物などでおいしく食べることができます。今日の給食の水菜は、つくばしでござるちくふしただ つくば市手子生地区の伏田さんが作ってくれました。</p> <p>《食育の視点③食品を選択する能力：水菜について知り、味わって食べよう》</p>			
13	火	しょくパン くらまめきなこクリーム 牛乳 とうにゅうグラタン	カリフラワーサラダ(たまねぎドレッシング) マセドアンスープ
<p>きょう 今日のスープは「マセドアンスープ」です。マセドアンはフランス語で「さいの目切り」という意味があります。今日はだいこん、にんじん、たまねぎをさいの目切りにして スープにしました。いろいろな野菜のうまみを味わいながらいただきます。い 《食育の視点⑥食文化：マセドアンスープについて知ろう》</p> 			
14	水	ごはん 牛乳 かいせんぼうぎょうざ	マーボーなす コーンとたまごのちゅうかスープ
<p>きゅうしよく おも つく きゅうしよく 給食を主に作っているのは給食センターですが、ほかにもたくさんの方が作ってくれています。牛 うにゅう こが し にゅうぎょう 乳は古河市の「トモエ乳業」、ごはんはつくば市の「利根食品」と常総市の「コトヤ」、パンは土 うら し いまみ や てん し 浦市の「今見屋パン店」、めんはつくば市の「栗原製麺」に届けてもらっています。みなさんのも とにきゅうしよくとど かか と給食が届くまでに関わってくれているたくさんの方に感謝して給食をいただきます。い 《食育の視点④感謝の心：感謝の気持ちをもって食事をしよう》</p> 			
15	木	ピタパン 牛乳 スパニッシュオムレツ シーザーサラダ(シーザードレッシング)	とりにくとだいずのメキシコに くりのとうにゅうムース
<p> ほうそう しりょう はいふ 放送資料を配付しますのでそちらをご活用ください。かつよう きゅうしよく もくひょう しぜん めぐ かんしゃ 給食目標「自然の恵みに感謝しよう」</p>			
16	金	ごはん 牛乳 ぶたにくとごぼうのあまからに	すきこんぶサラダ(バンバンジードレッシング) やきいも(2ヶ)
<p>たま き なみだ で 玉ねぎを切ると涙が出てきますよね。これは、りゅうか 激され、神経から「涙を出して洗い流せ」という信号が出るからです。粘膜を守るための自然な体 のはんのう 反応なのです。たまねぎをよくひやしておいたり、切れ味のよい包丁を使うと硫化アシルが くなるようなので試してみてください。ため 《食育の視点③食品を選択する能力：食べ物の不思議を知ろう》</p>			



令和2年度 10月給食カレンダー(cブロック)

19	月	むぎごはん 牛乳 ほっけのみりんやき	たくあんあえ がんもどきののもの
<p>きのこは野菜ではなく、カビなどと同じ菌類です。菌類というと、びっくりするかもしれませんが味噌やしょうゆを作るときに使うこうじ菌など生活に役立つ菌類はたくさんあります。給食で使っているきのこは、つくば市の農家の方が作ってくれています。きのこが嫌いな人もひとくちは食べてみましょう。</p> <p>《食育の視点③食品を選択する能力：きのこについて知り、味わって食べよう》</p>			
20	火	つくばしなかよしカレーライス(ごはん) アセロラジュース ハッシュドポテト	コールスローサラダ(コールスロードレッシング) わなしゼリー
<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p>放送資料を配付しますのでそちらをご活用ください。</p> <p>「みんなで食べる学校給食の日」</p> </div> </div>			
21	水	ドッグパン 牛乳 スティックハンバーグ(やさしいぱいケチャップ)	ブロッコリーとまめのサラダ(かんきつドレッシング) やさいとむぎのスープ
<p>みなさんは給食を配るときや片付けるときにどのように食器を扱っていますか。かごの中に投げ入れられたり、食缶のふちにお皿やおわんをガンガンとたたいたりすると、食器やお盆が傷ついたり割れて使えなくなってしまう。みんなで使う食器なので丁寧に大切に使いましょう。また、食器やお盆のカゴは壊れやすいので取っ手を持って運んでください。</p> <p>《食育の視点⑤社会性：上手に食器を取り扱って大切にしよう》</p>			
22	木	しょうゆラーメン(ソフトちゅうかめん) 牛乳 きんとんパイ	こまつなとじゃこのサラダ(かんこくナムルドレッシング)
<p>みなさんは食物アレルギーについて知っていますか。何かを食べた時に、人によっては体や顔がかゆくなったり、お腹が痛くなったりすることがあります。これを食物アレルギーといいますが、ひどくなると息が苦しくなって命が危険なこともあります。好き嫌いではなく、食べられないということを知っておいてください。</p> <p>《食育の視点②心身の健康：食物アレルギーについて理解しよう》</p>			
23	金	ブルーベリーパン 牛乳 ぶたにくのラトウイユソース	コロコロポテトサラダ(ノンエッグマヨネーズ) はくさいのコンソメスープ
<p>10月10日は目の愛護デーでした。みなさんは目の健康について考えたことはありますか。テレビやスマートフォンなどを長時間見ると目が疲れて頭痛や肩こりにつながります。これらの使用時間を考え、目に良い食べものを積極的に食べましょう。毎日の給食に出ているにんじんは、目の働きをよくするカロテンが多く含まれています。</p> <p>《食育の視点③食品を選択する能力：目に良い食品を知り、積極的に食べよう》</p>			





令和2年度 10月給食カレンダー(cブロック)

26	月	ごはん 牛乳 とりにくのからあげ	きんぴらごぼう なめこじる
<p>間食に含まれる脂質の量を調べると、揚げ物やファストフード、スナック菓子などの食品には多くの脂質が含まれていることがわかります。脂質は体を動かすエネルギーになる大切な栄養素の一つですが、摂りすぎてしまうと肥満や生活習慣病などになりやすくなってしまいます。間食をとるときは、成分表示を見て脂質の少ないものを選んだり、量を決めて食べると脂質の摂りすぎを防ぐことができます。</p> <p>《食育の視点②心身の健康：脂質の摂りすぎに気をつけよう》</p>			
27	火	ごはん 牛乳 さばのしおこうじカレーやき	ごぼうとツナのサラダ□かおりごまドレッシング すましじる
<p>サバは、秋になると脂がのって、より美味しくなり日本でもたくさん水揚げされる魚です。サバは水揚げ後に傷みやすいので、漁師さんが鮮度が落ちないように急いで数えたために数がおおざっぱになってしまい、そこから数をごまかすことを「さばを読む」というようになったそうです。サバは血液をきれいにして病気を予防してくれます。魚が苦手な人もひと口は食べてみましょう。</p> <p>《食育の視点③食品を選択する能力：サバについて知り、味わって食べよう》</p>			
28	水	ごはん 牛乳 とうふステーキそぼろあんかけ	ブロッコリーのおかかあえ□ようゆ どさんこじる
<p>給食では日本各地の特色ある料理を紹介しています。今日は道産子汁についてお話しします。道産子とは、「北海道でうまれたもの」を意味する言葉です。北海道は広い大地でたくさんの作物が育ち、牛や豚などの畜産や酪農も盛んです。今日の道産子汁には、じゃがいも、にんじん、とうもろこし、鮭、玉ねぎなど北海道で生産が盛んな食材が使われています。味わって食べましょう。</p> <p>《食育の視点⑥食文化：北海道の特色ある料理について知り、味わって食べよう》</p>			
29	木	つくばこめこパン 牛乳 メンチカツ(ソース)	パプリカとたこのサラダ□イタリアンドレッシング パンプキンとくりのポターージュ
<p>茨城県は、北海道、鹿児島県に次いで全国第3位の農業大国です。茨城県の農作物を多くの人に食べてもらうために、「茨城を食べよう」マークがいろいろなところに書かれています。みなさんは見たことがありますか。お店や学校などで探してみてください。今日の給食の茨城県産の食材は、たこと栗、つくば市産の食材は米粉パンとパプリカです。茨城の美味しい食材を味わいましょう。</p> <p>《食育の視点⑥食文化：茨城県でとれた食材に興味を持ち、味わって食べよう》</p>			
30	金	ごはん 牛乳 はるまき	ちゅうかからげサラダ フォー
<p>炭水化物を多く含む食品を抜いたり、極端に減らしたりする「炭水化物抜きダイエット」や「低炭水化物ダイエット」をする人がいます。しかし、炭水化物は体や脳のエネルギー源となる大切なもので、炭水化物を極端に摂らない食事が続くと体に悪影響を及ぼします。ごはん・パン・めんなどの主食を1日3食の食事でしっかりと食べましょう。</p> <p>《食育の視点①食事の重要性：炭水化物の大切さを理解し、しっかり食べよう》</p>			

