

食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋がやってきました。給食にも秋の食材がたくさん登場する予定です。実りの秋に感謝して、今しか味わえないおいしい秋の味覚を楽しみましょう。

栄養バランスの良い食事について

献立を立てる時はバランスよく！



多く含まれる栄養素によって食品を6つのグループにわけたものが6つの基礎食品群です。1群はたんぱく質、2群は無機質（特にカルシウム）、3群はカロテン、4群はビタミンC、5群は炭水化物、6群は脂質を多く含みます。ここから偏りなく選ぶと栄養バランスがよくなります。

献立を決める時のポイント

献立を決める時は、まずは栄養バランスをととのえます。そして食べる人の好みや彩り、季節感なども考えます。ほかにも、予算や調理にかかる時間、地元の食材や家にある食品の利用なども考えてみましょう。

食品ロス削減月間



必要なものだけを買おう

10月は食品ロス削減月間で、10月30日は食品ロス削減の日です。食品ロスは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。食品を買う時は、家にあるものを確認して、必要な材料と分量をメモに書いてから店に行きます。食品を選ぶ時は、値段や品質、分量をよく確かめてから買いましょう。



「けさもカンパニー」の育てた「さつまいも」が給食に登場します。

西中の農園で育てた「さつまいも」が収穫の時期を迎えました。特別支援学級のけやき・さくら・もみじの生徒たちが協力して作業を行い、「けさもカンパニー」として給食室へ納品してくれます！美味しく作りますので、皆さん味わって食べてくださいね！



さつまいも掘りの様子

<<<保護者のみなさまへお知らせ>>>

給食献立表と給食だよりの配布について、アンケートへのご協力ありがとうございました。集計結果は、プリント配布の希望 60% (176人) データ配信希望 40% (117人) でした。どちらも需要があるということで、10月からはプリント・データの両方で配布いたします。今後ともどうぞよろしくお願い致します。