



10月給食だより

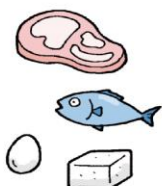
令和7年10月
岩沼西中学校

食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋がやってきました。給食では、さつまいも、蔵王産の梨、きのこ等、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！

1群



2群



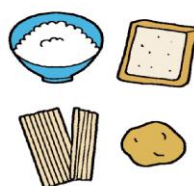
3群



4群



5群



6群



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整えます。そして食べる人の好みや彩り、季節感なども考えます。その他、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。

家で



店で



「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す。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、28日の秋野菜のクリームシチューに登場する予定です。皆さん味わって食べてくださいね！