

10月給食だより

さめがわむらがっこうきゅうしょくセンター
鯉川村学校給食センター

あきかぜがきもちいい季節となり、みのりのあきむかを迎えました。しきなかとくあきはおいしい食べ物
がたくさん出回ります。旬のものを食べて、秋の味覚を楽しみましょう。

10/10 目の愛護デー

みなさんは“目”を大切にしていますか？スマートフォンやパソコン、ゲーム機など、何かと使う機会が多い現代、近視になる小中学生が年々増えています。10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康を意識して過ごしてみませんか。



10を横に倒すと目とまゆの形に見えることから、この日になりました。

目の健康に欠かせない「ビタミンA」の多い食べ物



にんじん、かぼちゃ、ほうれん草など緑黄色野菜



ギンダラ、ウナギなど魚介類



レバー

ビタミンAは油と一緒にとると、体への吸収率がアップします。



10月

食品ロス削減月間



10/30 食品ロス削減の日

食べ物を大切にしよう

皆さんは、給食を残さず食べていますか？苦しい食べ物だったり、準備に時間がかかって食べる時間が少なかったり、太りたくないからなど、さまざまな理由で残している人がいるのではないのでしょうか。しかし、一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればすごい量になります。給食は、成長期にある皆さんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多くの人や物が関わっていますので、感謝の気持ちを忘れずに、食べられる人は、なるべく残さず食べるよう心がけてほしいと思います。ただし、食べられない理由は人それぞれです。決して、周りの人に食べることを無理強いすることのないようにしましょう。

お知らせ

感謝して食べましょう！



「鯛」の無償提供があります!! 愛媛県の漁業協同組合さんから、学校給食へ「鯛」を提供していただけることになりました。今、愛媛県の漁業協同組合さんでは、新型コロナウイルスの影響による外食自粛や輸出の減少などで、生産者さんが魚を出荷できない状況にあるそうです。そこで、学校給食へ無償提供していただけることとなりました。10月4日(月)の給食で、「鯛汁」として登場します。「鯛」は、普段の給食では提供することが難しい食材です。提供していただけること、給食で食べられることに感謝していただきましょう!

☆給食レシピコンテスト入賞者決定☆

夏休み期間中、“『魚』を使った料理”をテーマに募集した「みんなの給食レシピコンテスト」の入賞者が決定しました。審査は、給食センターの職員が、栄養のことや大量調理をする中で調理手順が適切かなどを考えて行いました。今年度は、64作品の応募があり、魚が苦手な人でも食べやすいようにと、工夫して考えてくれた献立がたくさんありました。応募してくださったみなさん、本当にありがとうございました！

最優秀賞、優秀賞を受賞した3作品は、11月からの給食に登場する予定です。楽しみにしてください。



| 賞 | 学校名 | 学年 | 応募者氏名 | 料理名 | いっしょに考えた人 |
|------|-------|----|--------|-----------|-------------|
| 最優秀賞 | 鮫川中学校 | 2 | 関根 煌星 | 鮭メンチ | 母：絵美 |
| 優秀賞 | 鮫川小学校 | 6 | 須藤 優空 | ゴロツとさばじゃが | 母：朋美 |
| 優秀賞 | 鮫川中学校 | 1 | 中川西 麻彩 | さば入りぎせい豆腐 | 父：悠 妹：杏末 |

以下表彰のみ

| | | | | | |
|-----|-------|---|-------|------------------------|-------|
| 奨励賞 | 鮫川中学校 | 1 | 岡部 賢吾 | 鮭の味噌バターソース | 母：晴美 |
| 奨励賞 | 鮫川中学校 | 1 | 芳賀 康大 | さけのマヨネーズ焼き | 母：久美子 |
| 奨励賞 | 鮫川中学校 | 1 | 関根 成吾 | 白身魚のカレーマヨ焼き | 母：沙緒里 |
| 奨励賞 | 鮫川中学校 | 1 | 根本 水翔 | 真あじのからあげ ～バジルトマトソース | 母：歩 |
| 奨励賞 | 鮫川中学校 | 1 | 目黒 豪心 | じゃこのふりかけ | 母：扶美子 |
| 奨励賞 | 古殿中学校 | 3 | 水野 沙香 | 鯖の中華風味噌煮 | 母：友里子 |
| 奨励賞 | 古殿小学校 | 2 | 鈴木 良佳 | サバカレー | 母：裕喜 |

※給食提供においては、学校給食栄養基準に基づき、分量を変更させていただく場合があります。

