



10月 学校給食だより

鶴岡市学校給食センター
令和8年度 家庭用

バランスのとれた^{しょくじ}食事をしよう!!



栄養バランスのよい食事をとることは、難しいことではありません。主食、主菜、副菜、汁物をそろえるといろいろな食品を食べることができて、自然と栄養のバランスがとれます。いつも食べている食事の内容をふりかえてみましょう。

知っておきたい！ 献立の基本



献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。

主食 米、パン、めんなどから選ぶ。
主菜 魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。
副菜 野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。
汁物 みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。

コンビニで選ぶ食事のポイント

コンビニで昼食などを購入する時は、どのような食品を選べばよいのかを考えましょう。



栄養バランスを考えよう

主食のおにぎりやパンだけではなく、主菜となる肉、魚、卵などのおかずや、副菜となる野菜のおかずもとれるような食品を組み合わせてみましょう。

食品表示をチェックしよう

食品の表示には、原材料名や、内容量、栄養成分表示、期限、アレルギー物質の表示などが書かれています。食品を選ぶ時の参考にしましょう。

ジュースはやめて、水や茶、牛乳などにしよう

デザートを買うなら、ヨーグルトや果物がいいよ

参考：少年写真新聞社「新食育ブック」、全国学校給食協会「学校給食」



食べ残すと...



10月は「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、「まだ食べられるのに捨てられてしまう食品」のことで、日本では年間約461万トンもの食品ロスが発生しています。これは1人1日あたりおにぎり1個分を捨てている量に相当します。残さず食べて地球にやさしい行動を心がけましょう。

今月の地産地消情報

鶴岡産	庄内産	県内産
- 米（はえぬき、つや姫、雪若丸） - 麦切り・米粉カレーウ - 卵・豚肉・大豆・だだちゃ豆 - 大豆製品（みそ、生揚げ、豆腐） - きゅうり・大根・しいたけ - じゃがいも・しめじ・ベビーリーフ	- 牛乳 - 豚肉 - チンゲン菜 - なす - ねぎ - 焼豚	- 玄米・わらび - マッシュルーム - 里芋・菊 - セロリ・ピーマン - 切り干し大根

★今月の地産地消ウィークは 19日～23日です。

学校給食レシピ



★給食メニューをご家庭でつくってみませんか★