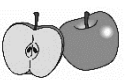
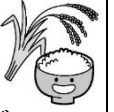


月<Monday> ～本の世界を味わおう～ 今月の学習ふりかえり給食は、読書の秋にちなみ、各学校の図書支援員さんから秋にぴったりの絵本を紹介してもらいました！ 1日（木）「ほしじいたけ ほしはあたけ」著：石川基子 6日（火）「11ぴきのねことあほうどり」著：馬場のぼる 21日（水）「給食アンサンブル2」著：如月かずさ 23日（金）「きみの家にも牛がいる」作：小森香折、絵：中川洋典 本の世界を味わいながら食べましょう♪	火<Tuesday> ～食品ロスについて考えよう～ 食品ロスは国でも問題になっており「食品ロス削減推進法」が成立しました。そして10月は食品ロス削減月間です。給食センターでは毎日、給食の残量を量っていますが、特にご飯と副菜の残量は多く、1日平均約147.8kg残っています。 自分の体のために苦手な物でも一口は挑戦し、食品ロスの削減につなげましょう。 	水<Wednesday> Instagramを開設しています。紫波町の食についての情報を知ることができますよ♪ Instagramはこちらから	木<Thursday> 1<おいしい読書給食①> 「ほしじいたけ ほしはあたけ」> きのこ村のピンチを救うため、カラカラ・シワシワの「ほしじいたけ」と「ほしはあたけ」が大活躍する絵本です。水が苦手なふたりが仲間のために水に飛び込んだら、さあどう変身したでしょう？！干しシイタケのふしぎなパワーにみんなびっくり！おいしいだけじゃない、きのこのひみつがつまった楽しいお話です。ぜひ読んでみてくださいね。 〔西の杜・赤石・三中 中島学校司書〕	金<Friday> 2<地域の食べ物・米> 紫波町では、様々な品種の米を作っていますが、給食ではひとめぼれという品種を使っています。米の栽培は、品種によって異なりますが、春ぐらいから始まり、種まき、田おこし、田植え、稲刈りなど、米が収穫できるまでには長い時間がかかります。生産者の方が一生懸命作ってくださっているおいしいお米です。感謝しながらいただきますよ。
5<食べ残しをなくそう> ～今日から実践！ 食品ロス削減～ 食品ロスを減らすコツ① 自分が食べられる量を把握し、おかわりをする時や外で食事をする時には気をつけましょう。  食品ロスを減らすコツ② 賞味期限・消費期限を使い分ける。賞味期限はおいしさを保証する期限だから過ぎててもすぐに食べられなくなるわけではありません。	6<おいしい読書給食②> 「11ぴきのねことあほうどり」> コロッケの店を始めた11ぴきのねこ。でもコロッケばかりであきちゃった！とりの丸焼きが食べたい…そう思っていたところにやってきたのはあほうどり。話を聞くと、国には兄弟が10羽いるらしい…しめた！と行ったその国で待っていたのは…？読むとコロッケが食べなくなるお話です。 〔日誌・東学園 石川学校司書〕	7<地産地消> 社会科や家庭科で、地域の産業や食べ物について学習する機会があります。給食も岩手県や紫波町でとれた地域の物を使い、地産地消を心がけています。今日は、紫波町産のにんじんを汁物に、パプリカを副菜に使いました。地産地消は、新鮮であるほか、輸送距離が少ないため二酸化炭素の削減にもつながります。	8<体をつくるたんぱく質> 5年生の家庭科で五大栄養素について学習します。たんぱく質は体を作る栄養ですが、もともとエネルギーになるはずの炭水化物が不足すると、たんぱく質がエネルギーとして利用されます。でもその分、筋肉や体の組織を作る分のたんぱく質が足りなくなってしまうです。体を作るためには、エネルギーのもとになる主食も食べることが大切です。	9<目の愛護デー給食> 10月10日は目の愛護デーです。人間は情報の約80%以上を視覚から取り入れているため、目には思っている以上に負担がかかっています。今日は目によってと言われる「ビタミンA」を含むにんじん、「アントシアニン」が含まれたブルーベリーを取り入れた給食にしました。食事と生活の面から見直し、目を大切に守りましょう。
12<給食時間にできるSDGs> 給食時間にできる取組を一人ひとりが意識してみましょう。 ①自分が食べられる量を考え、食べる前に調整する。 ②給食から、バランスのよい食事について学ぶ。 ③食器を大切に使う。 ④食べられる人は、なるべく残さず食べる。	13<紫波東小6年生作成献立> 今日の給食は、紫波東小の6年生が家庭科の学習で考えた献立です。コメントを紹介します。「紫波町の秋をこの給食で感じてほしいです。そして、もち姫や紫あ波せコロッケなどで紫波町に親しみをもってほしいと思い、この献立を考えました。」 紫波町を意識した秋らしさを感じられる、おいしそうな和食の給食ですね。味わっていただきますよ。	14<体を作る栄養素・たんぱく質> 魚・肉・卵・豆類などのたんぱく質は、筋肉や体を作る働きをします。しかし、おかずばかりを食べて、ご飯をあまり食べないとどうなるでしょうか。筋肉や体を作るためのたんぱく質はエネルギーとして使われてしまい、体を作るのに必要な栄養素が不足することになります。ご飯を中心におかず、乳製品、果物を食べるように心がけましょう。	15<一中1年2組生徒作成献立> 今日の給食は、紫波一中1年2組が家庭科の学習でアプリを使用しながら考えた献立です。コメントを紹介します。「納豆あえやみそ汁で3群や4群の野菜を取り入れ、デザートには季節にあったスイートポテトを選びました。栄養バランスを考えた季節にあった給食です。」6つの基礎食品群がバッチリそろった、おいしそうな給食ですね。味わっていただきますよ。	16<体を作る栄養素・無機質> 体を作る栄養素といえば「たんぱく質」と「無機質」です。無機質の代表であるカルシウムは、牛乳に多く含まれます。牛乳のカルシウムは体内での吸収率が高いため、成長期における骨の形成や骨粗しょう症の予防などに効果的です。カルシウムは不足しやすいので、小魚、海藻、小松菜など、組み合わせて食べましょう。 
19<食育の日・よくかむ給食> みなさんは、かみごたえのある食品というと、何を思い浮かべますか？今日は、よくかめるごぼうやれんこんでかみごたえを出しました。県で取り組んでいる「岩手60プラスプロジェクト」では、給食を一口20回かむことをすすめています。20回かんでみて、多いなと感じた人は、普段のかむ回数が少ないかもしれません。今日は飲み込む前に意識して、あと少しかんでみましょう。	20<地域の食べ物・りんご> これからの季節は、紫波町でとれたりんごが給食に出てきますが、りんごにもいろいろな種類があります。赤、黄色、みつが入っている物、酸味がある物など、食べくらべて好みのりんごを見つけるのもいいですね。給食では種類を変えながらりんごを出していきます。町内の産直にも色々な種類のりんごがありますので、ぜひ足を運んでみましょう。	21<おいしい読書給食③> 「給食アンサンブル2」> 昨年の読書給食でも紹介した『給食アンサンブル』の続編です。悩みを抱える6人の中学生と給食をめぐる6つの物語が登場します。彼らの胸にひそむほんとの気持ちや、給食が教えてくれる…そんな心の変化が、やさしく胸に響きます。今日の給食では、物語に出てくる牛乳とハヤシチューを取り入れてみました。	22<和食の調味料・しょうゆ> 給食ではよく、汁物にうすくちしょうゆ、副菜にこいくちしょうゆを使っています。この2種類のしょうゆは基本的な作り方は同じですが、うすくちしょうゆの方が塩分が高く、色がうすいのが特徴です。給食では汁物の味付けに使うことが多く、色が薄いので食材の色を引き立てることができます。こいくちしょうゆは香りが強く、炒め物や煮物などに使っています。	23<おいしい読書給食④> 「きみの家にも牛がいる」> 私たちが普段食べているものの中には、「牛」から頂いているものが沢山あります。ゼリーやグミなどのお菓子にも、牛からとれる成分が使われています。そして実は、食べ物だけではなく、あんなものからこんなものまで、びっくりするほど私たちの身近なところに「牛がいる」ことがわかりますよ。 〔古館小・一中 大浪学校司書〕
26<主食としてのごはんのよさ> 主食としてのごはんには次のようなよさがあります。 ①どんな料理にも合う！和洋中、どんな料理にもよく合います。 ②腹持ちがよい！粉でなく粒のため、消化がゆるやかに進みます。 ③塩分はゼロ！パンやめんと違って、食塩を使わずに作れます。	27<減塩適塩の日給食> 給食の塩分量は小学校2g未満、中学校2.5g未満と決められています。これは日常的に味の濃い物を食べることが多く、塩分のとり過ぎによる病気の割合が増えたためです。2gの塩分で味付けするのはとても難しいですが、主菜の味が濃い時は汁や副菜を薄めにして全体の塩分量をおさえています。家でも減塩を心がけていきましょう。	28<紫あ波せお29給食> ①岩手の鶏肉> 県内には多くの養鶏場があります。鶏肉は皮をのぞくと低脂肪、高たんぱくで、肉の中ではエネルギーも低めです。今日は岩手県産の鶏肉を塩麴で味付けしました。今日から1か月間、紫あ波せお29給食です。紫波町産の豚肉、もちもち牛が給食に出てきます。給食を通して畜産業を知る機会にしてほしいと思います。	29<食品ロス削減月間> 給食でも取り上げている食品ロス。自分たちにもできることに取り組みたいですね。苦手な物でも挑戦し、食品ロス削減を！ 1日平均の給食の残量 <4月>111kg <5月>171kg <6月>162kg <7月>161kg <8月>134kg  平均 147.8kg	30<ABCマカロニで楽しく> 今日のスープには、ABCのアルファベットの形をしたマカロニが入っています。自分の名前の頭文字や、知っている英単語のアルファベットは見つかりましたか？マカロニは小麦粉からつくられ、ごはんと同じく体を動かすエネルギーのもとになります。ポテトのミートソースのじやがいも仲間です。形を楽しみながら、残さず食べましょう。

