

10月

給食だより

令和3年9月27日
上越市立名立中学校

◎栄養素の働きを知ろう

食べものにふくまれる栄養のもとを「栄養素」といいます。この栄養素は種類によって体の中のはたらきが違います。その栄養素のはたらきと、どんな食べものに多く入っているかとを結びつけながら食事をし、バランスの良い食事を心掛けましょう。



おもに
エネルギーの
もとになる



おもに
体をつくる
もとになる



おもに
体の調子を
整えるもとになる



主食・主菜・副菜を そろえて食べよう

「主食」「主菜」「副菜」をそろえた食事を心掛けると、自然と栄養が整いやすくなります。

【副菜】
野菜など、おもに体の調子を整える食べ物を使ったおかず



【主菜】
肉、魚、卵など体をつくるもとになる食品を使ったおかず

【主食】
ご飯、パンなどおもにエネルギーのもとになる食べ物



【汁物】
野菜をたっぷり入れると、副菜の役割もする

◎地場産物の紹介

名立中学校では、毎月名立区の「名立じゃがいもの会」のみなさんが育てた地場産物を給食で使用しています。10月に使用予定の地場産物を紹介します。



なす



味美菜（あじみな）



さつまいも



ずいき



なますかぼちゃ



かぼちゃ



だいこん

給食時間の放送や教室での給食指導で、地場産物について紹介しています。ご家庭でも買い物や料理の際に、旬の野菜や地場産物についてぜひ話をしてみてください。食事や地場産物への興味・関心が高まるきっかけになるとと思います。

10月のおすすめ献立

☆給食レシピ☆厚揚げのお好みチーズ焼き

○材料（4人分）

厚揚げ 1袋
マヨネーズ 大さじ2
ピザ用チーズ 大さじ2
かつお節 一つまみ
青のり 少々

○作り方

①厚揚げを食べやすい大きさに切る。
②切った厚揚げに、マヨネーズ、チーズ、かつお節、青のりをすべてからめる。
③アルミホイルの上に並べて、トースターで5分くらい（焦げ目がつくくらい）焼く。