



富田林市教育委員会
富田林市中学校給食会
令和7年10月発行

バランスよく食べよう

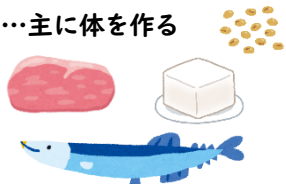
食べ物の栄養の働きを知って、バランスよく食事をしましょう。

栄養素は、たんぱく質、無機質（ミネラル）、炭水化物、脂質、ビタミンの5つに分けられます。健康に過ごすためには、どの栄養素も大切です。これらの栄養素をバランスよくとるために、食品に含まれる主な栄養素の働きで、大きく3つのグループに分けて考えます。たんぱく質、無機質（ミネラル）は主に体を作るもとになり、「赤」のグループになります。炭水化物と脂質を多く含む食品は、主に体のエネルギー源、「黄」のグループになります。ビタミンは主に体の調子を整え、「緑」のグループになります。この3つのグループそれぞれから食品をとることによって、食事のバランスをとりましょう。ただ、どの食品にもひとつだけではなく、主な栄養素以外にも様々な栄養素が含まれていますので、色々な食品をとることが大切です。

様々な食品をバランスよくとって、元気に過ごしましょう。

赤 たんぱく質、無機質

…主に体を作る



黄 炭水化物、脂質

…主にエネルギーになる



緑 ビタミン

…主に体の調子を整える



お米クイズ

10月は実りの季節です。富田林にある田んぼでも新米がとれますね。お米についてのクイズです。答えられるかな？

1, お米が実っている稲穂はどれでしょう？

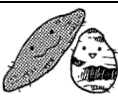
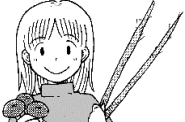


2, 1杯のお茶碗（ご飯約150g）には、何粒くらいのお米が入っているでしょう？

- ① 約900粒
- ② 約1800粒
- ③ 約3200粒



11月 献立掲示板

月	火	水	木	金
 4 味めぐり献立 大阪府 今月からは、給食で日本各地を巡っていきます。 大阪府を皮切りに毎月、各都道府県の料理が登場するので楽しみにしてください。	 6 マラーカオ 中国では、お茶菓子や朝食として食べられています。 黒砂糖（給食では三温糖）やしょうゆを生地に加えるのでほんのり茶色い生地が蒸し上がります。	 7 いい歯の日献立 11月8日は、口の中の健康を保つことの大切さを広く知ってもらおうという「いい歯の日」です。 ミネラルの多い食材でかみごたえのある献立にしました。		
10 ミートディップ ディップは、パンやクラッカーなどにのせて食べるものでさまざまな種類があります。 ミートソース風味のディップをオリーブパンにつけながら食べてください。	11 葛城中学校 生徒献立 旬の食材をたくさん使って考えてくれました。 深まる秋を感じながら味わいたい素敵な和食献立です。	12 なると 魚のすり身に色をつけた1枚を巻き込んで筒にしたものを蒸して作ります。小口切りにすると断面がうず巻き模様になります。 給食のなるとはトマト色素で色づけされています。	13 けんちん汁 多くの野菜が使われるのは、他の料理で余ってしまった野菜を無駄なく使って作られていたからだといわれています。	 14 2種いものねぎ旨焼き 富田林市特産のえびいもと、さといもに白ねぎ入りの手作りだれをからめてオープンで焼きます。
15(土) 姫路おでん 本来はしょうがじょうゆと一緒にいただきます。 給食では、調理員さんがすりおろしてくれたしょうが汁を火をとめる前に加えて仕上げます。	18 花野菜 マリネにブロッコリーを使います。 花野菜は花が咲く前のつぼみを食べる野菜のことです。そのため、成長すると花が咲きます。	19 もみじ焼き もみじ焼きは、色を赤く仕上げた焼き物の料理名です。 秋に色づく紅葉を連想させるので、このように呼ばれます。	20 ポトフ 肉と野菜を大きな鍋で炊くフランスを代表する煮込み料理です。	21 おろし しょうがやわさびなどおろし器ですりおろす食材はたくさんありますが、単に「おろし」という場合は、大根をさします。
 25 ツナマヨポテト ツナとフレンチポテトをノンエッグマヨネーズでシンプルに味付けして、アルミカップに分け入れオープンで色よく焼きます。	食物繊維が豊富な秋の味覚 秋に旬をおかえるいも、野菜やきのこなどには、食物繊維が多く含まれています。 食物繊維は、体内で有害物質を吸着して排泄する働きがあり、健康食品として注目されています。 			28 大葉 青じその葉の部分を、「大葉」といいます。 さっぱりとした風味が特徴です。 