

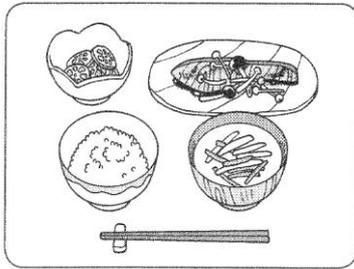
# 10月の給食だより

中野区立中野中学校

秋は穀物や果物など収穫が多くなるため、実りの秋とも呼ばれています。おいしい旬の食べ物がたくさんあるので、いろいろな食べ物をバランスよく食事に取り入れましょう。

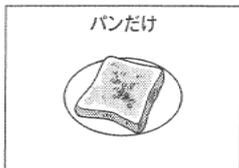
## 心がけましょう！栄養バランスのとれた食事

献立は主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせて考えるとバランスがよくなります。



- 主食** 主食とは、米飯・パン・めん類などで、炭水化物の供給源になります。
- 主菜** 主菜とは、魚・肉・卵・豆・豆製品などのおかずで、たんぱく質や脂質の供給源になります。
- 副菜** 副菜とは、野菜・海藻・きのこ・いものおかずで、ビタミン・無機質・食物繊維の供給源になります。
- 汁物** 汁の具を工夫すると、ビタミンやたんぱく質などを補うことができます。

## ～簡単に栄養バランスをアップさせるには～



包丁を使わずに用意できるレタスやミニトマトと、加熱せずに使えるハムなどを使ったサラダを追加すると、栄養のバランスがよくなります。

例：ツナサラダ・コーンサラダ

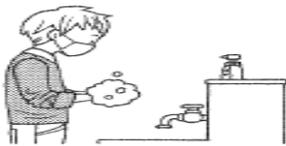


野菜を多く入れた汁物を追加すると、不足しているビタミンや無機質、食物繊維を補うことができます。

例：豚汁・けんちん汁・野菜スープ

## 給食時間における【新しい生活様式】

食事の前後の手洗いの徹底



机を向かい合わせにしない



食事時の会話は控える



新型コロナウイルス感染症対策のために、学校給食では、食事前後の手洗いの徹底や、飛沫を飛ばさないように机を向かい合わせにしないこと、会話を控えることなどの対応を行っています。これからも安全を第一に考えて給食を提供していきます。

## 秋の食べ物【栗】について ○×クイズ

- ①わたしたちが食べている栗は実の部分である。○か×か？
- ②モンブランとは栗のクリームを使用したケーキである。○か×か？



### 答え

- ①→× わたしたちが食べている栗は実ではなく種の部分
- ②→× モンブランとはフランス語で「白い山」という意味

日本で一番最初にモンブランを作った洋菓子店が栗を使用したモンブランを作っただけであって、モンブラン＝栗ではない