



# 給食だより

令和5年 10月号  
川口市立根岸小学校

毎月19日は食育の日です

夏の暑さも和らぎ、秋の訪れを感じるようになりました。いろいろな食べ物が旬を迎えて「味覚の秋」と言われるだけに、食欲が旺盛になってしまいます。バランスのとれた食事と、「栄養、運動、休養」を考えて、子どもたちのからだの成長を見守っていきましょう。今月は、5年生の大貫海浜学園や6年生の日光への修学旅行があります。からだの疲れを感じることなく、健康的な生活を送ることができるよう、ご家庭からのサポートをお願いいたします。

揃えて食べよう

主食

主菜

副菜

主食1品・主菜1品・副菜1~2品に汁物を組み合わせた「一汁二菜」「一汁三菜」は、伝統的な日本の食事の形です。主食・主菜・副菜を揃えることで、それぞれ異なる働きのある栄養素が組み合わせられ、バランスの良い食事になります。

主菜：たんぱく質が主となるもの（魚・肉・卵・豆腐など）

主食：ごはん・麺・パンなど



副菜（あえ物・煮物・サラダ・炒め物など）

汁物（スープやみそ汁など）

## 魚に親しもう！



### 【魚の旬】

魚を使って、煮たり焼いたり揚げたり、季節に応じて楽しめます

#### ★旬が豊富

海に囲まれた日本は、魚介類の種類も多くて新鮮です。

#### ★いろいろな調理法ができます

揚げ物・焼きもの・煮物・サラダ・汁物



#### ★おいしい！ごはんによく合う

米に足りない必須アミノ酸を補います。

#### ★カルシウム・DHA(ドコサヘキサエン酸)が豊富です

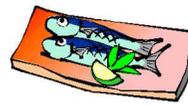
骨が丈夫になり、必須アミノ酸のDHAが血中の中性脂肪の低下に役立ちます。

#### ★肉よりも脂肪酸が良質で、成人病予防に役立ちます

肉には飽和脂肪酸が多く含まれますが、魚の脂肪酸は血中凝集を予防する不飽和脂肪酸(DHA・EPA)が豊富なので、心筋梗塞や動脈硬化の予防になります。

#### 春

いわし・ます・わかさぎ  
まながつお・あさり・さわら



焼きいわし



あさりのみそ汁

#### 秋

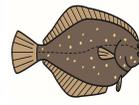
さんま・かれい・さば  
ほっけ・ししゃも



さばのみそ煮



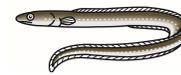
さんまの塩焼き



かれいの南蛮漬け

#### 夏

かしき・あじ・たちうお・あなご  
うなぎ・かつお・どじょう



あなごの天ぷら



あじフライ



かしきのマヨネーズ焼き

#### 冬

さわら・まだい・にしん・まがれい  
きんめだい・かき・たら



たらやかきを入れた鍋



さわらの西京焼き