



# 11月給食だより

令和6年10月31日

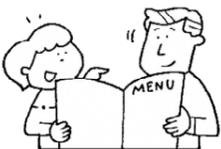
陸別町給食センター

## がいにしよく なかしよく しょうす かつよう 外食・中食を上手に活用しよう

調理済み食品や外食は、手軽に利用できるものですが、選ぶときには何を目安にすればよいのでしょうか。手軽だからこそ、選ぶときに色々と気をつけてほしいことがあります。将来の健康のためにも、食品を選ぶ力を身につけましょう。

### ◆ 外食と中食の違いについて ◆

**【外食】**  
食堂やレストラン等へ出かけて食事をする事。



**【中食】**  
惣菜や弁当等の買った料理を自宅で食べる事。



### ◆ 中食を選んでみよう ◆

【例えばこの組み合わせだと…】



エネルギー量が高く、栄養が偏っています。脂質の多い食品を減らし、野菜の惣菜を取り入れましょう。

栄養バランスがよく、ビタミン類や食物繊維、カルシウムなどもとれます。

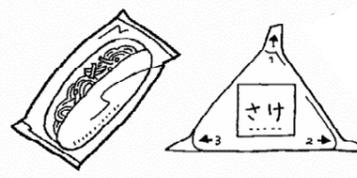
### 【選ぶときのポイント】

- ・エネルギーが多すぎないか
- ・脂質が多すぎないか
- ・主食、主菜、副菜がそろっているか

### ◆ 食品を選ぶ力をつけよう ◆

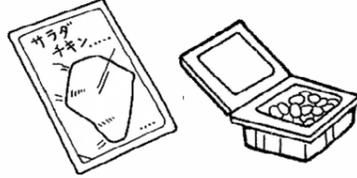
最初に主食になる食品を選び、それにあわせて主菜、副菜になる食品を組み合わせます。

**【主食】**



(ごはん・パン・めん類など)

**【主菜】**



(肉・魚・卵・大豆製品など)

**【副菜】**



(野菜など)

## ☆☆☆献立のお知らせ☆☆☆

### 6日：かみかみハンバーグ

かみごたえのあるごぼうを混ぜたハンバーグです。よくかんで食べることは、①肥満の予防 ②味覚の発達 ③言葉の発音の発達 ④脳の発達 ⑤歯の病気の予防 ⑥がんの予防 ⑦胃腸の働きの促進 ⑧全身の体力向上と瞬発力の向上 といった働きがあります。



### 14日：りんご蒸しパン

小さく刻んだりんごを使った蒸しパンです。りんごの風味を感じられるように、りんごジュースとりんごのペーストも使用しています。りんごには、とりすぎた食塩（ナトリウム）を体の外に出し、むくみの解消によりカリウムが多くふくまれています。



### 18日：鶏肉のオーロラソース炒め

鶏のから揚げと揚げじゃがいもを、オーロラソースからめて作る新メニューです。具材を油で揚げ、オーロラソースはケチャップとみそを合わせた和風の味付けにしています。

### 29日：ふきごはん

陸別町で収穫・加工されたふきを使ったふきごはんです。ふきはゆでて加工することで、長い間保存することができます。ふきは、ポリフェノールをふくみ、ほろ苦い味わいがあります。

### 日本全国味めぐり

### 29日：飛鳥なべ(奈良県)

鶏肉や野菜を牛乳とだし汁で煮込んだ奈良県の郷土料理です。鍋料理は、肉や魚、野菜などさまざまな食材を使うことが多く、不足しがちな野菜もたくさん食べることができます。

