食育だより　10月

令和８年度　第６号
白根学校給食センター

日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や果物、里芋、大豆など、昔から日本人の食生活に欠かすことができない作物が収穫を迎える季節です。秋の実りや自然の恵みに感謝して、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。



★「地産地消」で白根地区を知ろう★

「**地産**」　とは、地元で作られたもの・育ったもの。
「**地消**」　とは、地元で食べる（消費する）こと。



①新鮮な旬の食材が食べられる。
②生産者の顔が見えるので、安心、安全。
③輸送距離が短くなり、環境に優しい。
④地元の食べ物を食べることで、自分の住んでいる地域の農業のことを知ることができる。
⑤食べ物を大切にする心が育つ。

白根地区でもたくさんの食材が作られ、給食に提供されています！





給食に使用されている白根産の食材は、献立表にイラストで載せています。
献立を確認するときに、その日の給食にはどんな白根産の食材が使用されているかも、是非チェックしてみてくださいね。

アルビ de 給食！

©1997 ALBIREX NIIGATA INC.

10月は、「**アルビ de 給食**」を実施します。この取り組みは、プロサッカー選手の食事を学校給食の場で体験することで、児童生徒の食生活や健康に対する興味や関心を高めることを目的に、新潟市全体で実施します。毎年好評の取り組みで、今年度で3年目となりました。

メニューは、アルビレックス新潟の選手たちが昼食をとる「オレンジカフェ」で提供されている料理を組み合わせました。

ご飯を中心に、たくさんの食品を組み合わせた献立になっています。栄養面でも、すべての栄養素において、成長期のみなさんにとって必要な栄養素を満たしています。また、デザートには、スペシャルパッケージのオレンジゼリーを予定しています。

白根学校給食センターでは、**10月21日(水)**に実施します。どうぞ、お楽しみに♪

ご家庭でも「**アルビ de 給食**」をきっかけに、食生活や健康について話題にしてみてはいかがでしょうか。

ほうれん草には、酸素を全身に運びスタミナを維持する「鉄分」、新しい細胞を作り、体の成長を助ける「葉酸」、筋肉のダメージをケアし、免疫力を高める「ビタミンC」が含まれています。

鶏むね肉には、筋肉や体を作る良質な「たんぱく質」や、疲労軽減効果が期待される「イミダゾールジペプチド」という成分が多く含まれています。

アルビゼリー

ほうれん草ともやしの中華和え

鶏むね肉の南蛮漬け



アルビカラーをイメージしたスペシャルパッケージのオレンジゼリーです！

牛乳にはカルシウムがたくさん含まれています。カルシウムは骨や歯を作り、筋肉をスムーズに動かすのに役立ちます。

白根産ごはん

あさり入り卵スープ

ごはんには、エネルギーのもとになる炭水化物が含まれています。全体の食事量の半分を目安に食べるとバランスがよいとされています。

卵には、たんぱく質や脂肪、ビタミンなどの栄養素がバランス良く含まれています。特に卵のたんぱく質はとても質が良いので、「たんぱく質の王様」と呼ばれています。