

# 食育だより 10月

令和7年度 第6号  
白根学校給食センター

暑さもおさまり過ごしやすくなってきました。季節の変わり目にかぜをひかないように気をつけましょう。かぜをひかないためには元気な体が必要です。早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活を心がけましょう。



## 『地産地消』について

みなさんはどれくらい自分たちの住んでいる地域の食べ物を食べていますか。自分たちが住んでいる地域でつくられたもの、採れたものを自分たちが住んでいる地域の人で食べる（消費する）ことを『地産地消』といいます。地産地消には、次のような良いところがあります。

### ★地産地消の良いところ

- 地元の食材を知ることで、地域に伝わる昔ながらの食事を知ることができる。
- 地元の農林水産業が活性化して、地域の食文化が守られる。
- つくる人の顔が見えるから安心。
- 生産地が近いから採れたてを食べることができる。
- 生産地が近いから運搬の燃料が減り、環境にやさしい。



新潟市食育・花育推進  
キャラクター  
まいかちゃん

### ★白根の地場産物を知ろう

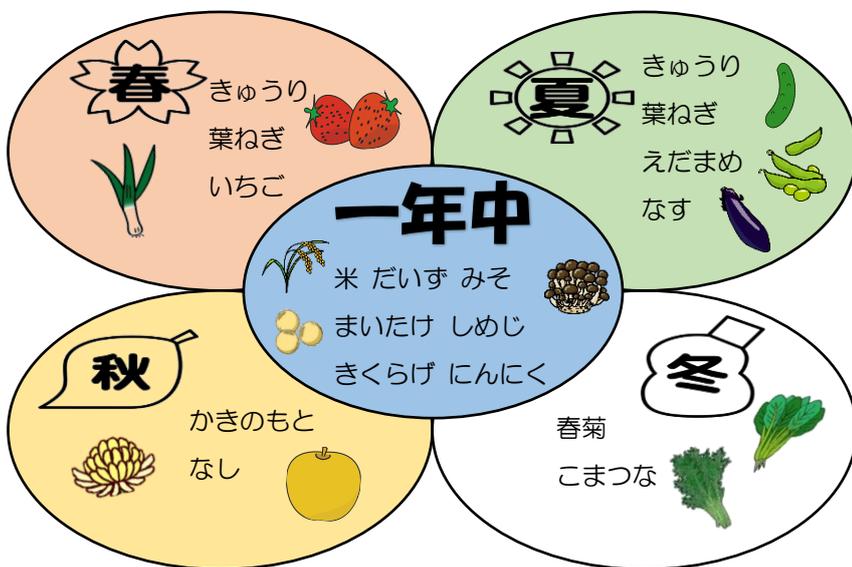
みなさんは白根地区でどんな食べ物がつくられているか知っていますか？

自分たちが住んでいる地域で採れる食べ物を「地場産物」といいます。白根地区にも様々な地場産物があります。知っている地場産物はありますか？

## 白根の地場産物

白根地区では一年を通して様々な地場産物がつくられています。白根地区の地場産物は、みなさんが毎日食べている給食にも使われています。

給食に使われている白根産の食材は、献立表で確認することができます。献立表の備考欄にあるイラストがその日の白根産の食材です。献立を確認するときに、地場産物のイラストも一緒に確認してみましょう。



# 【アルビ de 給食】を実施します！！

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により、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、昨年度に引き続き新潟市全体で実施します。

メニューは、アルビレックス新潟のトップ選手が昼食をとる「オレンジカフェ」のビュッフェ式メニューの中から組み合わせました。

白根学校給食センターでは、**10月23日(木)**に実施します。お楽しみに♪

「ヤンニョムチキン」とは、韓国料理の一つで、揚げた鶏肉ににんにくのきいたたれをからめた韓国のフライドチキンです。鶏肉には筋肉をつくるたんぱく質や、美肌に効果があるコラーゲンが豊富に含まれています。

そして、新潟市産の小松菜を使ったナムルです。小松菜にはカルシウムが多く、ほうれん草の約3倍も含まれています。

牛乳には成長期に欠かせないカルシウムが多く含まれています。カルシウムは骨や歯を作ります。

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！

オレンジゼリー

こまつなナムル

ヤンニョムチキン



白根産ごはん

たまごスープ

白根産100%のこしいがきです。ごはんには、体を動かすエネルギー源である炭水化物が含まれています。全体の食事の量の半分を目安に食べるとバランスが良いとされています。

にんじん、ねぎ、とうふ、えのき、わかめが入った具だくさんの卵スープです。卵は「完全栄養食品」とよばれるほど栄養が豊富で、体を作る基礎となるたんぱく質や、筋肉の働きを助ける鉄分、免疫機能を高めるビタミン類などが多く含まれています。