

給食だより10月号

令和7年10月1日
株式会社食養の杜とやま

10月、ようやくさわやかな秋らしい、過ごしやすい季節となりました。食欲の秋、読書の秋、睡眠の秋、芸術の秋、スポーツの秋など様々な秋を楽しみましょう。今月は食事バランスについて考えてみましょう。



今月の目標は「バランスのよい食事について知りましょう！」です。

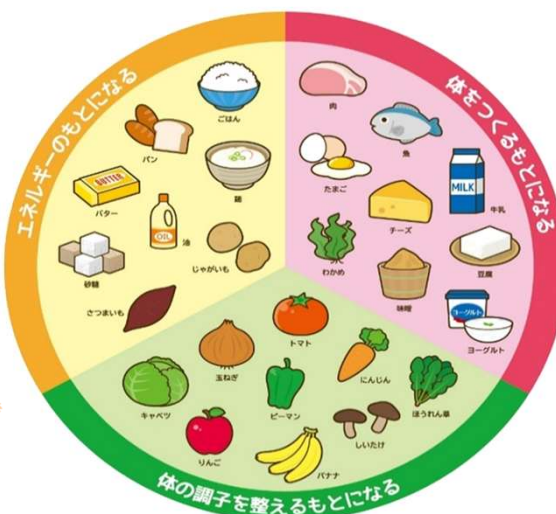
食べものは含まれる栄養素の働きによって、赤・黄・緑の3色の食品群に分けられます。

毎日の食事で、この3色の食品を取り入れましょう。

難しく考えず、主食(黄)、主菜(赤)、副菜(緑)を意識して、各色から2種類以上の食品を選ぶとバランスがとりやすくなります。

黄色の食品群

主な栄養素：炭水化物
働き：体を動かすエネルギーの元になり、日常の食事で最も多く摂取される食品群です。
主な食品：ご飯・パン・麺類・イモ類・油・砂糖



赤色の食品群

主な栄養素：タンパク質
働き：筋肉や血液の原料となり、体にかかせない栄養素です。
主な食品：肉・魚・乳製品・卵

緑色の食品群

働き：体の調子を整え、病気や風邪から体を守るビタミン、ミネラル、食物繊維を豊富に含む食品群です。
主な食品：野菜・果物・キノコ

山形県の郷土料理 「芋煮」

芋煮の具材は地域によって異なります。今回は内陸地域のレシピのご紹介です！幼稚園の芋煮ではこんにやくを使用しません。

材料(4~5人分)

里芋(皮付き)...500g
板こんにやく...1/2枚
牛肉(バラ肉・切り落としなど脂身の多い部位が好ましい)...150g
長ネギ...1本
醤油...大さじ4 砂糖...大さじ1・1/2
清酒...大さじ3 水...800cc

出典：農林水産省webサイト
[芋煮 山形県 | うちの郷土料理](#)：
[農林水産省](#)

- 1 里芋は皮を剥いて大きめの一口大に切る。
- 2 牛肉は4cmくらいに切り、ねぎは大きめの斜め切りにする。
- 3 板こんにやくは手で一口大にちぎる。精粉でつくられているこんにやくの場合はゆでこぼしの操作は無くても良い。生芋こんにやくを使用する場合は、ゆでこぼし操作が必要。
- 4 鍋に分量の水と里芋とこんにやくを入れて火にかけ、軽く沸騰してきたら醤油大さじ1を加えて、煮る。
- 5 里芋が柔らかくなったら、牛肉と残りの調味料(醤油大さじ3、砂糖、日本酒)を入れ、アクをすくいながら煮る。
- 6 ねぎを加え、くたくたになるまで煮こみ、味を染みこませる。



庄内



最上



村山



置賜

写真提供：おいしい山形推進機構

芋煮の具材は地域によって異なります。牛肉か豚肉か、みそ味か醤油味か。主な4地域の写真をご覧ください！山形では、秋になると河原で鍋や食材を持ち寄り、家族や友人と芋煮を囲んで語らう芋煮会が風物詩です。芋煮セットの販売も一般的です。9月には有名な「日本一の芋煮会フェスティバル」が開催されます。

今月の目標

バランスのよい食事について知ましょう！



の献立

毎月19日は食育の日です。今年度のテーマは「日本の味めぐり」。
今月は17日に山形県の「芋煮」を取り入れました！

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1	水	ハーベストセサミ/牛乳	★ 五分つきごはん・タラのごま焼き・なすの味噌和え・キャベツのお浸し	ぱりんこ/牛乳
2	木	星食べよ/牛乳	★ ゆかりご飯・鶏の照り焼き・ポテトサラダ・ゆでブロッコリー	ソフトサラダ/牛乳
3	金	アンパンマンソフトせんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・ホキのムニエル風・小松菜のお浸し・わかめの味噌汁・果物	雪の宿黒糖ミルク/牛乳
4	土	ボーロ/牛乳	★ 食パン・いちごジャム・チーズかまぼこ・牛乳	ぼたぼた焼き/ジュース
6	月	ぱりんこ/牛乳	★ 五分つきごはん・サワラの味噌焼き・切干大根煮・梅肉和え	きなこ餅せんべい/牛乳
7	火	ベジたべる/牛乳	★ 五分つきごはん・麻婆豆腐風・こふき芋・インゲンのごま和え	白い風船/お茶
8	水	雪の宿黒糖ミルク/牛乳	★ 五分つきごはん・メバルの海苔焼き・厚揚げの煮物・ブロッコリーの塩昆布和え	ぼたぼた焼き/牛乳
9	木	ビスコ/牛乳	★ 青菜ご飯・鶏のマーマレード焼き・かぼちゃ煮・コーンと和え	リッツクラッカー/牛乳
10	金	星食べよ/牛乳	★ カレーライス・福神漬・春雨サラダ・果物	ソフトサラダ/牛乳
11	土	白い風船/牛乳	★ バターロール・ブルーベリージャム・おさかなソーセージ・牛乳	ぱりんこ/ジュース
14	火	ソフトサラダ/牛乳	★ 五分つきごはん・オムレツ・高野豆腐含め煮・グリーンサラダ	ハッピーターン/お茶
15	水	きなこ餅せんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・タラのごま味噌焼き・里芋の旨煮・小松菜の中華和え	マリービスケット/牛乳
16	木	ぱりんこ/牛乳	★ コーンご飯・豚肉の生姜焼き・フライドポテト・ほうれん草おかか和え	白い風船/豆乳
17	金	サッポロポテトベジタブル/牛乳	★ 五分つきごはん・赤魚の塩こうじ焼き・もやしのお浸し・芋煮汁・一口ゼリー	アンパンマンソフトせんべい/牛乳
18	土	星食べよ/牛乳	★ 食パン・いちごジャム・チーズかまぼこ・牛乳	リッツクラッカー/ジュース
20	月	とんがりコーン/牛乳	★ 五分つきごはん・サケの塩焼き・さつま芋甘露煮・三色和え	ぼたぼた焼き/牛乳
21	火	きなこ餅せんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・豆腐チャンプルー・揚げレンコン・スティックきゅうり	ソフトサラダ/お茶
22	水	ぱりんこ/牛乳	★ 五分つきごはん・メバルの磯辺揚げ・五目煮豆・小松菜のお浸し	ハーベストセサミ/牛乳
23	木	ビスコ/牛乳	★ わかめご飯・鶏のケチャップ焼き・マカロニサラダ・ひじき和え	雪の宿黒糖ミルク/野菜ジュース
24	金	星食べよ/牛乳	★ 五分つきごはん・コロッケ・キャベツのゆかり和え・わかめスープ・果物	ハッピーターン/牛乳
25	土	ぱりんこ/牛乳	★ バターロール・ブルーベリージャム・おさかなソーセージ・牛乳	サッポロポテトベジタブル/ジュース
27	月	リッツクラッカー/牛乳	★ 五分つきごはん・鶏の香味焼き・高野豆腐含め煮・カリフラワーの甘酢和え	ソフトサラダ/牛乳
28	火	アンパンマンソフトせんべい/牛乳	★ 五分つきごはん・タラの照り焼き・煮豆・ナムル	ビスコ/お茶
29	水	ぼたぼた焼き/牛乳	★ 五分つきごはん・肉じゃが・蒸しかまぼこ・あっさり漬け	きなこ餅せんべい/牛乳
30	木	ソフトサラダ/牛乳	★ 青じそご飯・ホキのカレー焼き・里芋のごま和え・菜果サラダ	とんがりコーン/牛乳
31	金	ぱりんこ/牛乳	★ 五分つきごはん・鶏のから揚げ・白菜のお浸し・豆腐の味噌汁・果物	白い風船/牛乳