給食だより

製作者



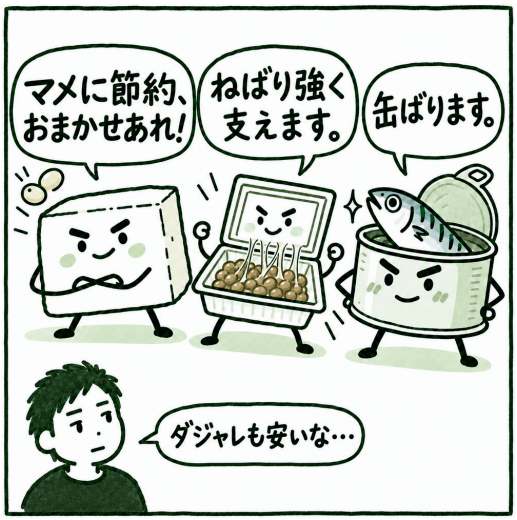
管理栄養士
佐久川　大

発行日
2026年11月1日

2026年
11 月号

値上げの時代こそ「かしこい食卓」
～安くて栄養たっぷりの食材を味方に～

食品の値上げが続き、「食費がかさむ…」と感じているご家庭も多いのでは？でも、子どもに必要な栄養は、高い食材を使わなくてもしっかりとれます。今月は、お財布にも体にもやさしい“かしこい食卓”のコツをお伝えします。



「高い＝体に良い」ではありません

子どもの成長に大切なたんぱく質やカルシウム、ビタミンは、身近で安い食材にもたくさん含まれています。大切なのは高い食材を選ぶことではなく、「主食・主菜・副菜」がそろうこと。安い食材の組み合わせでも、バランスのよい食卓は十分につくれます。

おすすめ食材と4つの工夫

①たんぱく質は「卵・豆腐・納豆」で
卵・豆腐・納豆は比較的値段が安定していて、良質なたんぱく質がとれる食材です。島豆腐はたんぱく質が多く、チャンプルーにすればおかずがすぐ一品できます。

②「魚の缶詰」は栄養の宝箱
サバやイワシの水煮缶は骨までやわらかく、カルシウムもしっかりとれます。調理の手間がなく、長く保存できるのも魅力です。

③「冷凍野菜・乾物」を上手に使う
冷凍野菜は使う分だけ使えて無駄が出ません。切り干し大根やひじきなどの乾物は日持ちし、食物繊維もとれます。

④「もやし・キャベツ」でかさ増し
お肉を少し減らしてもやしやキャベツを加えれば、ボリュームはそのままで食費をおさえられます。

節約はがまんではなく「選び方の工夫」。身近な食材でも、子どもの体をしっかり育てられます。できるところから一つ、取り入れてみてくださいね。

↑お食事相談はこちら
＊給食だよりの過去記事も

今月の一品

サバ缶キーマカレー



- サバ水煮缶　1缶
- 玉ねぎ　1/2個
- にんじん　1/3本
- カレールウ（甘口）　2かけ
- ケチャップ　大さじ1
- 水　100ml
- 油　少々

❶玉ねぎ・にんじんはみじん切りにする。
❷油で❶を炒め、しんなりしたらサバ缶を汁ごと入れてほぐす。
❸水を加えて5分ほど煮、火を止めてルウを溶かす。
❹ケチャップを加え、弱火で2～3分、とろみがついたら完成。