

10月

給食だより



少しずつ秋の気配が近付いてきました。秋は旬の食べものがたくさんあります。さつまいも・レンコン・栗・きのこ類・サンマ・柿・梨など、旬の食材は栄養価が高く新鮮で美味しさが増します。寒い冬に備えて水分は夏野菜よりも少なくなり、体内に多くの養分を蓄えています。旬の食材を食べて、夏の暑さで疲れた胃腸の調子を整えましょう。



～食料自給率アップ大作戦～

食料自給率を上げるためにできることは、旬の食材や地元でとれる食材を食べたり、ごはん中心のバランスのよい食事をしたり、食べ残しを減らしたりすることです。ご家庭でも取り組んでみましょう！



- 1 旬の食材を食べよう
- 2 地元でとれる食材を食べよう
- 3 ごはん中心のバランスのよい食事をしよう
- 4 食べ残しを減らそう

旬の食材を使用した献立

10/3 まつたけのお吸い物 (まつたけ・さつまいも)

10/6 さんまのかば焼き (さんま)

10/20 巨峰 (巨峰)

10/29 パンプキンパン (かぼちゃ)