

10月

給食だより



少しずつ秋の気配が近付いて、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。

給食ではなるべく国産の食材を使用しています。



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

10/5 まつたけのお吸い物



10/13 ぶどうの食べ比べ



10/20 栗の中華おこわ



10/30 スイートポテト

