

実りの秋

「実りの秋」がやってきました。

みなさんは季節の移り変わりを何で感じますか？

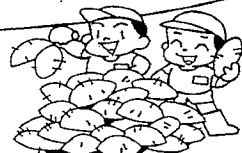
秋は、春に芽を出した植物が、自然の恵みによって実を結ぶ季節であり、おいしい旬の食べものがたくさんあります。

給食でも旬の食材をたくさん使用しています。

秋の味覚をたのしみましょう。



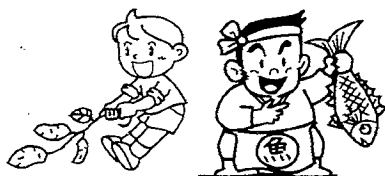
サンマ ぎんなん 栗 さつまいも
里いも しめじ 小松菜 大根 キャベツ
柿 プルーン りんご



今月は秋の訪れを感じられる食材を多く料理に取り入れました

献立から

- 3日(水) ホイコーロー (キャベツ)
- 10日(水) スパゲティきのごソース (しめじ)
- 15日(月) さつまいもごはん(さつまいも) さんまのかば焼
- 17日(水) 吹き寄せごはん(栗・しめじ)
- 19日(金) 小松菜の煮びたし(小松菜)
- 24日(水) 秋の山路ごはん(しめじ・ぎんなん)
- 25日(木) いがぐりくん(さつまいも・栗)
- 26日(金) 変わり煮びたし(小松菜)
- 31日(水) しめじごはん(しめじ)



果物

5日(金) 23日(火) 柿

柿にはビタミンCが豊富で、万病のもとといわれる風邪を予防します。柿の果実1個あたりに含まれるビタミンCの含有量は、みかんの果実3~4個分に相当する上、カロテンも多く、これらの相乗効果でウィルスや細菌に対する抵抗力を強め、粘膜を強化するので風邪予防に効果があります。

10日(水) プルーン

プルーンは果物の王様、奇跡の果物と呼ばれ、生のままでもドライフルーツにしても、最高の栄養価の果物です。プルーンは皮をむかないで食べるもので、表面の白い粉は、表面を保護するためにプルーンが内側から作りだした粉ですので、安心して食べられます。

16日(木) りんご

バラ科の植物で、やや寒く湿気の少ないところで作られる果物です。「ビタミン」は少ないけれども、「ペクチン」というものがたくさん含まれているので、おなかの調子がよくなるといわれています。生で食べるほか、アップルパイ、焼きりんご、さつまいもとりんごの重ね煮などにするとおいしいですよ。生で食べるときは、うすい塩水につけると色が変わることがありません。

◎一人一回当たり平均栄養摂取量 (中学年)

	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	食物 繊維 g
						A μg	B1mg	B2mg	C mg		
学校給食 摂取基準	660	13.0~ 28.0	18.3~ 22.0	350	3.0	140~ 420	0.40	0.50	23	2.5	6.0
10月分平均	648	25.7	22.1	352	2.4	217	0.44	0.58	30	3.1	4.6