

10 月給食だより

だんだんと涼しくなり、秋がやってきました。10月は収穫の季節です。実りの秋を迎え、おいしい旬の食べ物がたくさん出回ります。豊かな実りだからだと心に栄養をつけましょう。

【給食に使用する旬の食材】



きのこ



さつまいも



里芋



かき



りんご



鮭



さんま

10月10日は目の愛護デーです

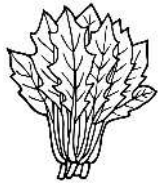
1010



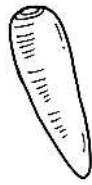
1010 を横に倒して見ると眉毛と目のように見えることから、10月10日は目の愛護デーと呼ばれています。毎日勉強したりテレビを見たり、ゲームをしたりする中で、知らず知らずのうちにみなさんの目は疲れているかもしれません。

目の健康や視力を保つためにより栄養素はビタミンAです。ビタミンAが不足すると、暗い所で目が見えにくくなったり、涙が出にくく目が乾燥したりします。

ビタミンAを豊富に含む食材



ほうれんそう



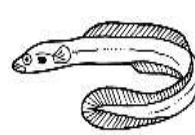
にんじん



モロヘイヤ



レバー



うなぎ



たまご

ビタミンAは、油を使って料理をすると体に吸収されやすくなります。

【給食献立の紹介】

10日 プルコギ

材料(4~5人分)

豚小間肉	130g	はちみつ	大さじ1
オスターソース	小さじ2	豆板醤	小さじ1
みりん	小さじ1	しょうゆ	大さじ2
しょうゆ	小さじ1	みりん	大さじ1
にんにく	1かけ	上白糖	大さじ1
しょうが	1かけ		
にんじん	1/2本	でん粉	小さじ2
玉ねぎ	1個	水	大さじ1
ピーマン	1個		
黄パプリカ	1/2個	白すりごま	小さじ1
もやし	1袋	ごま油	小さじ1
にら	1束		
ねぎ	60g		

作りかた

にんにく、しょうがをみじんぎりにし、豚肉とを合わせてつけ込む。人参を短冊切り、玉ねぎをスライス、ピーマン・パプリカを細切り、にらを3cm長さ、ねぎを斜め切りにする。フライパンで油を熱し、の肉、の野菜を炒める。すべてに火が通ったら調味する。溶いたでん粉でとろみをつけ、最後にごまごま油を加え、できあがり。

