

実りの秋



「実りの秋」がやってきました。

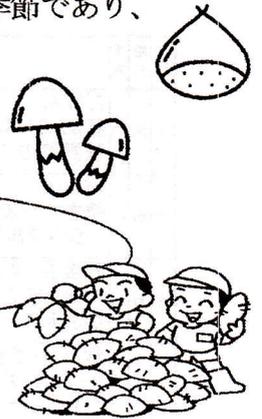
みなさんは季節の移り変わりを何で感じますか？

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
かき みかん プルーン



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

- 6日(月) 八宝おこわ (栗)
- 8日(水) 小松菜の煮びたし (小松菜)
- 14日(火) 秋の山路ごはん (しめじ、ぎんなん)
- 16日(木) スパゲティきのごソース (しめじ)
- 17日(金) さつまいもごはん (さつまいも)・さんまのかばやき (さんま)
- 20日(月) 吹き寄せごはん (栗、しめじ)
- 28日(火) ボルシチ (キャベツ)
- 30日(木) いがぐりくん (さつまいも、栗)

果物

3日(金) 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。



23(木) 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イ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。

28日(火) 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。

30日(木) みかん

酸味のもとであるクエン酸は疲労回復を速めてくれたり、鉄分の吸収を高めて貧血を防ぐ効果があります。また、みかんの色はがん予防効果で注目されているカロテノイドの色です。白いすじや袋は食物せんいのかたまりですので、袋ごと食べましょう。

◎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	640	18.0～ 32.0	17.7～ 21.3	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5	5.0
10月分平均	644	26.1	21.8	360	2.3	258	0.44	0.58	30	3.1	4.6



学校給食費の徴収にご協力ください。

今月の引落日は10月6日(月)です。