

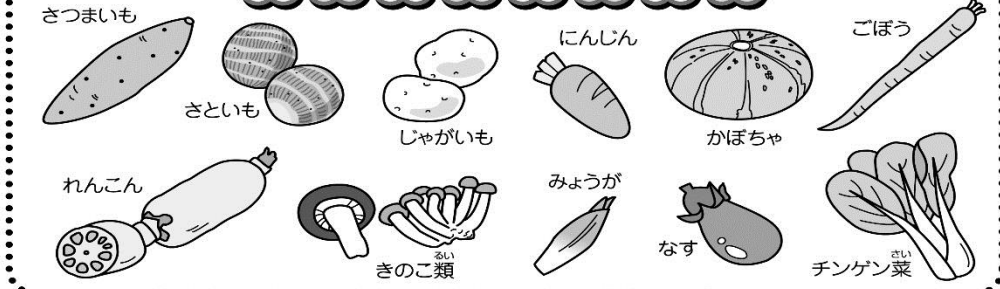
爽りの秋がやってきました。給食でも旬の「さんま」、「栗」、「さつまい」、「きのこ」、「くだもの」など秋を代表するの食材が多く登場する予定です。秋の味覚を存分に楽しんでくださいね。



## 旬の味 秋野菜を 食べよう

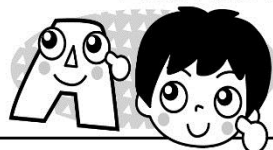
秋はお米をはじめ、野菜や果物、魚など、私たち日本人の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎えます。旬とは、その食べ物がたくさんとれる上に1年のうちで最も栄養価が高くなる時期のことです。その季節ならではのおいしさを味わってみてはいかがでしょうか。

### 秋に美味しい野菜

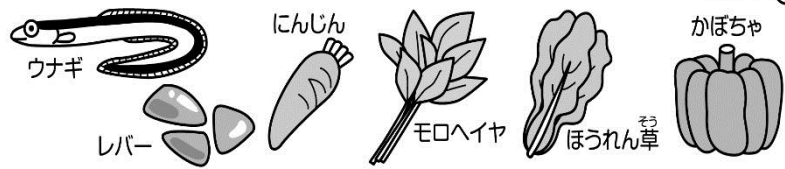


10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康には「ビタミンA」が欠かせません。不足すると、小さい子どもなどは目が乾燥する「角膜乾燥症」にかかり失明する恐れもあります。大人では暗い所で目が見えにくくなる「夜盲症」になることがあります。ブルーベリーやなすなど紫色の色素成分「アントシアニン」は目の疲労回復に役立ちます。目の健康が気になる人は、意識して食事に取り入れましょう。給食ではブルーベリーソースのミルクゼリーが出ます。

### 目を大切に!



### ビタミンAの多い食品



## ★オリンピック・パラリンピックのとりくみについて★

2010年、東京で開催されるオリンピック・パラリンピックに向けた教育の一環として開催国やいろいろな都市の料理を給食に取り入れていく予定です。給食を通して海外の文化に触れることを目的にしています。

今月の給食は「イギリス」「韓国」「中国」の料理を取り入れています。また、「福井県」の郷土料理のソースかつ丼も入っています。



## ★10月の献立より★

区内産の野菜…キャベツ・柿を使用する予定です。

◎いわしの日献立：10月4日（火）…いわしのパン粉焼き  
・10月4日は「1→い、0→わ、4→し」という語呂合わせからいわしの日とされています。これにちなんでいわしを取り入れた献立です。

◎目の愛護デー献立：10月7日（金）…ミルクゼリーブルーベリーソース  
・10月10日を右に倒すと眉毛と目に見えることから、この日が「目の愛護デー」になったといわれています。

◎福井県郷土料理献立：10月11日（火）…ソースかつ丼  
・ソースにからめたカツをごはんに乗せたかつ丼です。

◎十三夜献立：10月13日（木）…栗おこわ  
・日本固有の行事と言われています。地方によっては栗や豆を供え「栗名月」「豆名月」とも呼ばれています。また、この日は晴れることが多く「十三夜に曇りなし」という言葉もあります。

◎イギリス料理献立：10月19日（水）…フィッシュアンドチップス  
・白身魚を黒ビールの入った衣につけて揚げる料理です。給食では炭酸の入った衣で揚げます。

今月の給食の引き落としは 10月4日（火）（再引落とし19日）です。残高の確認をよろしくお願いいたします。