

＊給食だより＊

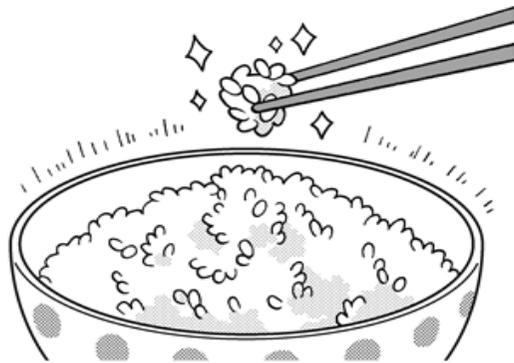


早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

秋晴れのすがすがしい季節になりました。収穫の秋、食欲の秋です。旬のおいしい食べ物がたくさん出回り、給食にもたくさん登場します。献立表から旬の食べ物を探してみましょう。

おいしい新米の季節になりました



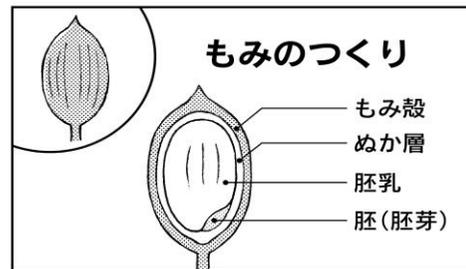
新米と表示されているものは、生産された年の12月31日までに容器に入れたり、包装されたりした米を指します。ほとんどの地方では秋に米を収穫しますが、沖縄県では6月に新米が出回り始めます。

新米の特徴は、水分量が多くてつやがあり、やわらかくて粘りがあることや、香りがよいことです。米のおもな成分である炭水化物（糖質）は、脳や体を動かすために大切なエネルギー源です。新米ならではのおいしさを味わいながら、しっかり食べましょう。

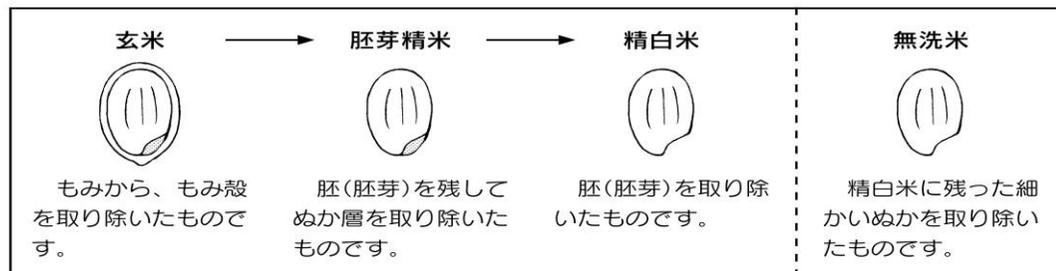
©少年写真新聞社2023

知っていますか？ 米のこと

「もみ」は、稲の穂についたひと粒ひと粒のことで、もみには、稲の芽や根になる「胚（胚芽）」と、苗が生長する時の栄養分になる「胚乳」があり、その周りは「ぬか層」と「もみ殻」で覆われています。わたしたちが食べている米はおもに「胚乳」の部分です。



©少年写真新聞社2023



©少年写真新聞社2023

9月に使用した食材の主な産地												
牛乳	米	人参	ねぎ	玉ねぎ	ピーマン	じゃがいも	赤ピーマン	なめこ	里芋	ズッキーニ	梨	豚肉・鶏肉
東京都・群馬県・山梨県	令和4年産	北海道	青森	北海道	茨城	練馬・北海道	高知	山形	千葉	長野	栃木	茨城・岩手
岩手県・青森県・山形県	岩手産ひとめぼれ	ほうれん草	小松菜	キャベツ	しめじ	白菜	大根	水菜	なす	きゅうり	ぶどう	鮭
秋田県・北海道		群馬	茨城・群馬	群馬	長野	長野	青森・北海道	茨城	茨城	千葉・福島	山梨	北海道
												ノルウェー



～10月の献立より～



10日（火）『目の愛護デー』

10月10日は、日付の「10」と「10」を横にすると眉と目に見えるため、「目の愛護デー」になりました。

目の愛護デーは、目の大切さを考える日です。

緑黄色野菜に含まれるカロテンは、体内で必要に応じてビタミンAに変わります。ビタミンAは目や粘膜の健康を保つ栄養素です。

代表的な緑黄色野菜は「にんじん」です。給食には、毎日使われています。

27日（金）『十三夜献立』

お月見といえば中秋の名月が有名ですが、日本では十三夜もまた美しい月であると大切にされてきました。旬の大豆や栗をお供えすることから「豆名月」「栗名月」とも言われます。給食では、栗を入れた「秋の吹き寄せごはん」と大豆を使った「魚と大豆のかりんと揚げ」を作ります。

十三夜は、晴れることがおおいので、家族でのんびり月を見るのもいいですね！



学校給食費の支払いにご協力をお願いいたします。

今月の引き落とし日は10月10日（火）です。

前日までに口座へご入金をお願いいたします。

