

＊給食だより＊

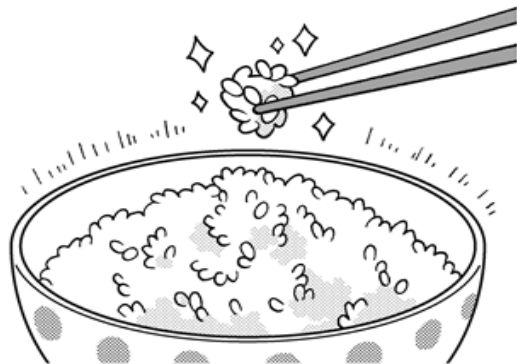


早寝早起き朝ごはん

「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



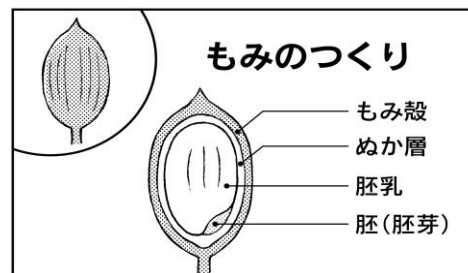
新米と表示されているものは、生産された年の12月31日までに容器に入れたり、包装されたりした米を指します。ほとんどの地方では秋に米を収穫しますが、沖縄県では6月に新米が出回り始めます。

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。

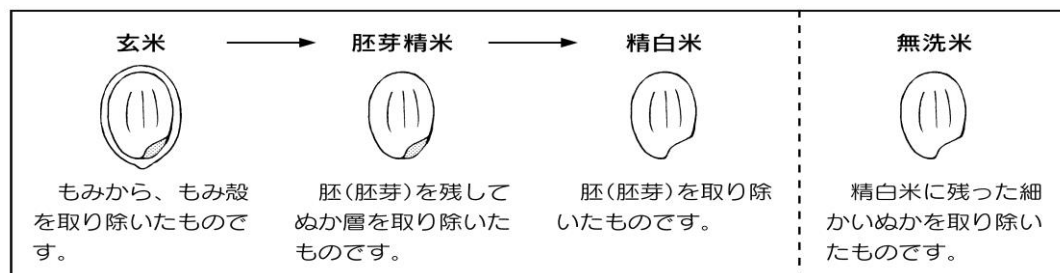
©少年写真新聞社2023

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 | 鯖 |
| 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。

