



10月給食だより

秋の味覚を味わいましょう

夏も終わり、秋らしい過ごしやすい季節となりましたね。
お米や秋野菜の収穫時期を迎え、おいしい食べ物がより一層多くなるこの季節にぜひ秋の味覚を味わい楽しみましょう♪

旬の食材

さつまいも



食物繊維やビタミンcなどを豊富に含みます
加熱によって一部が糖質に変わり、甘みが増します。

かぼちゃ



免疫力を高めるカロテンやビタミン類が豊富です。
風邪予防にも効果的です。

柿



果皮がツヤツヤして色が均一なものを選びとよいです。
干し柿は特に食物繊維が豊富です。

さんま



良質なたんぱく質や鉄分を豊富に含み、育ち盛りのお子さんに必要な栄養素がたくさん揃っています。

しいたけ



低カロリーでミネラル、食物繊維を多く含みます。
生のものは鮮度がすぐに落ちてしまうので使わない分は冷凍がおすすめです。

10月16日は「世界食糧デー」です

国連が定めた「世界の食料問題を考える日」です。
世界の一人ひとりが協力しあい、最も重要な基本的人権である「食料への権利」を現実のものにし、世界に広がる飢餓、栄養不良、極度の貧困を解決することを目的としています。

日本でまだ食べられるのに捨てられる食べ物

年間 **646万トン**

そのうち289万トンは
家庭からの食べ残し
賞味期限切れ

世界中のみんなが食べられるようにするにはどうしたらいいか考えてみましょう。



今月の鉄分補給メニュー

切り干し大根のナポリタン風 (子ども2人分)

<材料>

- 切り干し大根・・・30g
- ウィンナー・・・2本
- 玉ねぎ・・・1/2個
- 人参・・・1/4本
- ピーマン・・・1個
- ケチャップ・・・大さじ1・1/2
- ソース・・・小さじ1・1/2
- 粉チーズ (お好みで)

<作り方>

- ① 切り干し大根・・・戻して食べやすい長さに切ります。
ウィンナー・・・輪切り
玉ねぎ・・・薄切り
人参・ピーマン・・・千切りに切ります。
- ② フライパンを熱し、油でウィンナーと野菜類を炒めます。
- ③ 野菜が柔らかくなってきたら、切り干し大根を加えて全体を混ぜ合わせます。
- ④ 切り干し大根に火が通ったら調味します。
- ⑤ お皿に盛り、お好みで粉チーズをかけて完成です。