

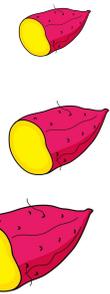
令和元年

きゅうしよく

10月の給食だより

大山給食センター

まだまだ暑い日が続いていますが、少しずつ秋の気配も感じられるようになってきました。秋は、「実りの秋」といって、いろいろな作物が収穫をむかえます。くだものでは、「みかん」や「なし」、「かき」など旬のくだものが登場します。「旬」とはその食べ物がたくさんとれ、一番おいしいという意味です。「実りの秋」を感じて下さいね♪



「シイラの姿揚げ給食」を行いました！！



毎年、6年生に「シイラの姿揚げ」を行っています。1クラスに魚1匹が登場し、クラスのみんなで食べてもらいます。給食センターでは、しょうがをすりこみ、大きな釜で約40分ほど、時間をかけて揚げていきます。しっかり火をとおしたので、尾びれもさくさくになっていました！6年生は、目や尾びれなど好きな部位をおかわりし、骨だけを残してきれいにシイラ1匹を完食してくれました。シイラのように大きくたくましく育ってください！



今月の行事食



10月4日:カジマヤー 献立(10月5日)

◇この日(旧暦9月7日)は、カジマヤーといって、97歳の長寿をむかえるおじいちゃん、おばあちゃんをお祝いする日です。私たちもカジマヤーまで健康で長生きするために、日々、バランスの良い食事を心がけましょう。

10月16日:沖縄そばの日 献立(10月17日)

◇10月17日は沖縄そばの日です。沖縄そばの日とは沖縄そばがそばとして認められた日です。給食では、なかみそばを作ります。

10月31日:ハロウィン 献立

◇ハロウィンの日にはかぼちゃのスコーンを作ります。



10月10日は目の愛護デーです！

今月は目の健康について考え、バランスの良い食事を中心に、目の健康に役立つ食べ物をとり入れてみましょう。

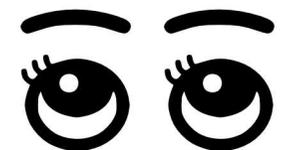
10月10日

◎目に良い栄養素と食べ物

ビタミンA: レバー うなぎ にんじん モロヘイヤ

アントシアニン: ブルーベリー 黒豆 なす 赤しそ

タウリン: いか 貝類 たこ さかな



10月の給食目標 ～後かたづけをきちんとしよう～

☆給食を食べたあとは、しよつきを種類ごとにならべて返しましょう。
☆くだもの皮は、食缶ではなくゴミ箱に捨ててくださいね。
☆きれいに返してくれると、準備してくれた人へ感謝の気持ちが伝わりますよ。