

# 10月給食だより

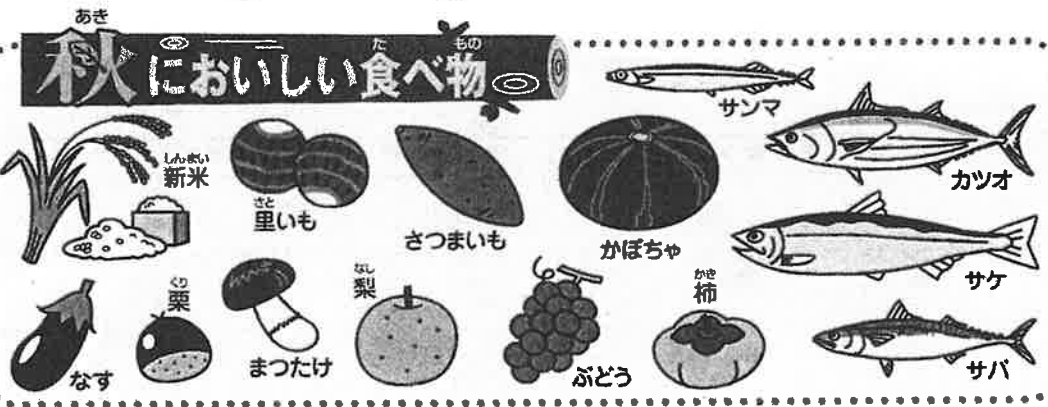
射水市学校給食センター

だんだん涼しくなり、過ごしやすくなってきました。「食欲の秋」ともいわれるように、秋はお米や果物など、おいしい食べ物が豊富に出回ります。その反面、台風や大雨など自然災害による農作物への被害も懸念されます。食への感謝を忘れず、よく食べ、よく運動し、心身ともに実りの多い秋にしましょう。



## 実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!

秋は、お米や大豆、サツマイモなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は秋になると脂がのっておいしくなります。



給食では、10月半ばから新米の「富富富」に切り替わる予定です。



10月10日は目の愛護デー



人間は、体の外から受ける情報の80%は自から入ると言われており、私たちにとって目はとても大切です。スマートフォンやタブレット、ゲーム機など何かと目を使う機会が多い現代です。目の健康を意識して過ごしてみませんか？

### 目の健康を守る食品と栄養素

#### ビタミンA

目の乾燥を防いでくれます。人参、ほうれん草、かぼちゃ、うなぎやレバーなどに多く含まれます。



#### アントシアニン

紫色の色素成分で、目の疲れを和らげてくれます。ブルーベリー、なす、赤しそや黒豆などに多く含まれます。



10月4日  
しまいとしこんだて  
姉妹都市献立

北海道・剣淵町は、総面積の約半分が農耕地で、農業を主要産業としたまちづくりに取り組んでいます。数多くの農産物の中でも、剣淵町のじゃがいもは北海道内の有名産地にも負けないおいしさです。

10月4日のポテトサラダには、剣淵町のじゃがいもを使用します。広大な大地で育てられたホクホク食感のじゃがいもを味わいましょう。



10月 学校給食献立表

Main table with 4 columns: 献立名, 主に体の組織をつくるもの, 主にエネルギーになるもの, 主に体の調子を整えるもの. Includes dates from 1st to 31st and various food items.

食物アレルギーの対応について 次の食品が含まれている場合は、献立名の横に印を付けましたので、参考にしてください。

※ 食材料等の都合により変更することがあります。

卵・卵製品…★ 牛乳・乳製品…◎ カニ・エビ…※



今日の献立の食材
.....