



R5.10月
水俣市学校給食センター
文責 高木・山崎

あき しゅん た も の なに 秋が旬の食べ物 何があるかな？

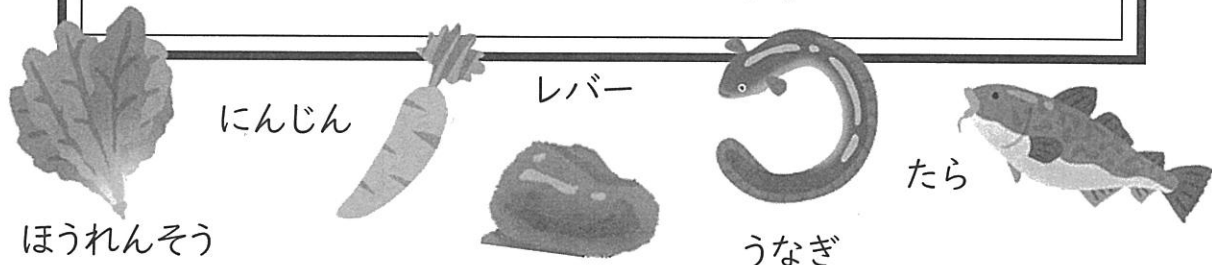
あさゆう すが につちゅう きおん さ たいちよう くず
朝夕はだいぶ涼しくなってきました。日中との気温差があり、体調を崩しやすい
じき けんこう かんり き みのおお きせつ こめ くだもの
時季です。健康管理には気をつけましょう。実りの多いこの季節は、お米や果物な
のうさくもつ しゅうかく お た も の ほうふ てまわ た
ど農作物の収穫がめじろ押しで、おいしい食べ物が豊富に出回ります。よく食べ、
うんどう こころ からだ みのおお じゅうじつ あき
よく運動して、心も体もともに実りの多い充実した秋にしていきましょう。

10月10日は目の愛護デー

おお しよくひん + ビタミンAが多い食品

まい にち べんきよう うん どう
みなさんは毎日勉強したり運動したり、
み なか
テレビを見たりゲームをしたりする中で、
き め こくし
気づかないうちに目を酷使していませんか？

がつ か め あい ご め けんこう
10月10日は目の愛護デーです。目の健康
しりよく たも えいよう そ
や視力を保つためにより栄養素はビタミン
ぎょ かい るい
Aです。ビタミンAはうなぎなどの魚介類や
おお ふく
レバーに多く含まれています。



ぶどう
ブドウ糖や果糖が多く
含まれ、疲労回復に効果
があります。

さつまいも
でんぷんを多く含む
ため、熱や力のもと
になります。

さんま
秋に獲れる代表的な青魚です。形が刀に似ていることから「秋刀魚」と書きます。

なし
アスパラギン酸やカリウムなど、無機質が多く含まれ、
夏バテ予防など、疲労回復に効果があります。

かき
柿
病気への抵抗力を
高めるカロテンや、ビ
タミンCが豊富です。

きのこ類
(しめじやえのきなど)
お腹の中をきれいにす
る働きのある食物せん
いが豊富です。

「旬」とは、その食材が最も美味しく、栄養豊かな時期のこと。
旬のものを食べ、自然の恵みや四季の変化を感じましょう！

おじ 給食おじちゃんのかきゅうしょく 給食センター紹介!!



食欲の秋がきました。みなさん、給食をたくさん食べていますか？今回は、
給食の時間にはなくてはならない、「おぼん」について紹介したいと思います。
給食で使用するおぼんは、夏休み・冬休み・春休みの3回、調理員さんた
ちが手作業できれいに洗っています。全小・中学校約1,900枚を洗うので、丸
1日かかり、本当に大変な作業です。※写真①・②

学校から返ってきたおぼんの中には、汚れがひどい物もあります。みなさん、
おぼんは大事に清潔に使用してくださいね。

25日の給食は、水俣の海の幸である鰯を使った「はもつみれ汁」が登場し
ます。鰯は高級魚と呼ばれるほどの魚です。みなさん楽しみにしときなっせ
よ。それでは、また次回!!

