

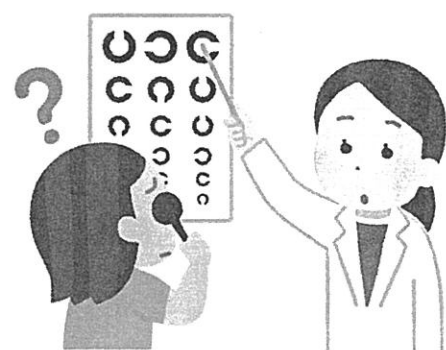


R6.10月
水俣市学校給食センター
文責 平石・本井

あき しゅん たべもの し
秋が旬の食べ物を知っていますか？

旬： その食材が最もおいしく、栄養が豊かな時期のこと

まだ暑い日が続きますが、少しずつ涼しい時間が増える時期になってきましたね。風邪に負けずに元気に過ごせていますか？気温の差によって体調を崩さないようにしっかり食べて健康的な生活を心がけましょう！

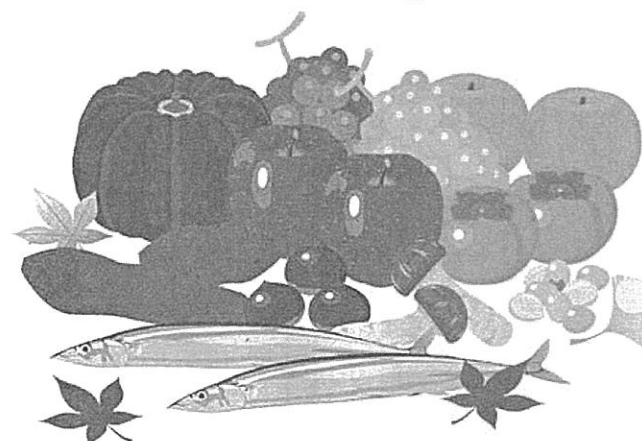


みなさん

め
目を

たいせつ
大切にしていますか？

がつ とお か め あいご
10月10日は目の愛護デー



- なし ●ぶどう
- かき ●さつまいも
- さんま ●きのこ類

食物繊維が豊富な **きのこ**

きのこは、低エネルギーで食物繊維が豊富な食材です。食物繊維とは、体内で腸を刺激したり、便の量を増加させたりして、腸内環境を改善します。そのため、便秘や腸の病気の予防に役立ちます。いろいろな料理でとりたい食品です。



きゅうしよく なか
給食の中も
さがしてみてね

アントシアニン

ビタミンA

つか め しりよく
疲れた目や視力の
かいふく やくだ
回復に役立つ



ほうれんそう



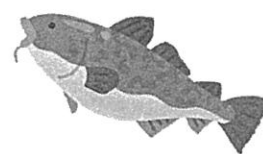
にんじん



レバー



うなぎ



たら

おじ
給食お兄ちゃんの

きゅうしよく
給食センター紹介!!



10月になっても暑い日が続きますが、みなさん給食たくさん食べていますか？今回は、給食の時になくてはならない物、そうです「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、調理員さんたちが一枚ずつ手洗します※写真①・②

おぼん洗いは本当に大変な作業なんです。全小・中学校約1,800枚を洗うのに丸1日かかります。中には汚れがひどい物・セロハンテープでぐるぐる巻きにしている物・・・みなさん使用後のおぼんは、すすいだ後にはきちんとふきあげて大事に清潔に使用してくださいね。

今月のおじちゃんおすすめ献立は、先月の台風で延期になった2日の「からあげ」だー!! 皆さん楽しみにしときなっせよ。

それでは、また次回!

