



R7.10月
みなましがつこうきゅうしよく
水俣市学校給食センター
ぶんせき もと い ひらいし
文責 本井・平石



10 10
目の愛護デー

め けんこう まも
目の健康を守ろう!

あき しゅん た も の なに
秋が旬の食べ物 何があるかな?

秋の味覚

おお しょくひん
ビタミンAが多い食品

ビタミンAは、皮膚や目の健康を保つ働きがあります。うなぎなどの魚介類やレバーに多く含まれています。



レバー



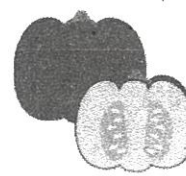
うなぎ



ほうれんそう



にんじん



かぼちゃ

おじ
給食お兄ちゃん

きゅうしよく しょうかい
給食センター紹介!!



写真①②

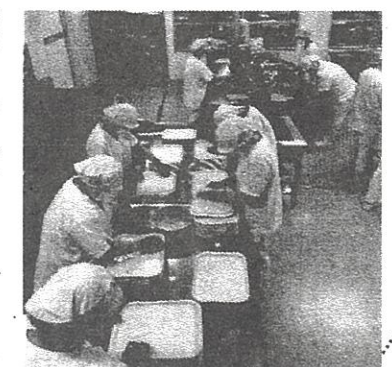
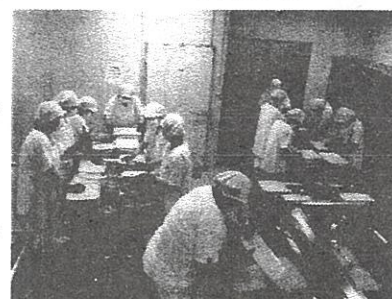
10月になってもまだまだ蒸し暑い日が続きますが、みなさん給食たくさん食べていますか?

今回は、給食の時間には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。

給食で使うおぼんは、夏休み・冬休み・春休みの3回、調理員さんたちが、一枚ずつ手洗いで洗っているんですよ!! 写真①・②

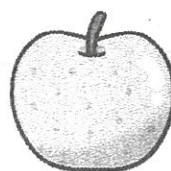
おぼん洗いは、本当に大変な作業になります。全小中学校分約1800枚を洗うのに丸1日かかります。中には汚れがひどいもの、セロハンテープでぐるぐる巻きにしている物……みなさん、使った後のおぼんはすすいだ後にきちんとふいて、大事に使ってくださいね。

今月のおじちゃんおすすめ献立は、17日(金)の韓国料理「スンドゥブスープ」です。みなさん楽しみにしとっきなっせよ! それでは、また次回!



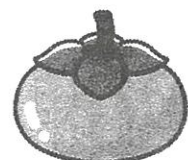
なし

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。



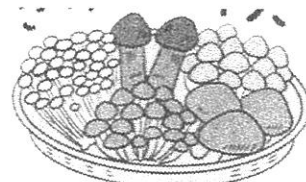
ぶどう

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。



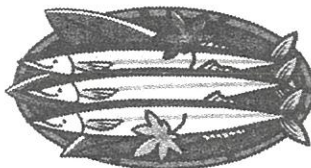
かき
柿

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。



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。

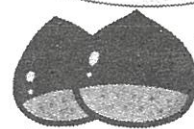


さんま

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。

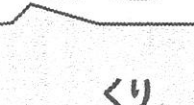
くり

ビタミンCや食物せんいが多く、疲れをとってくれたり、風邪の予防に効果的です。



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。



しゅん
旬

「旬」とは、その食材が最もおいしく、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!