

2017

10月

# 給食だより

三島市教育委員会  
学校給食班

家の人と読んでください

10月の栄養目標 季節の食べ物について知ろう

## 『実りの秋』を楽しみましょう

秋は、気温や湿度がちょうどよく、過ごしやすい季節です。米や野菜、くだもの、魚などさまざまな食べ物がたくさんとれるので、『実りの秋』とも呼ばれています。身の回りのさまざまな秋をさがしてみましょ。

### 季節の食べ物 秋の巻

#### 米

秋は、新米の季節です。5月に植えられた稲が収穫されて、おいしいお米になってみなさんの食卓にあがります。



#### 秋にいいやさい



なす

ごぼう

にんじん

きのこ類

#### 秋にいいくだもの

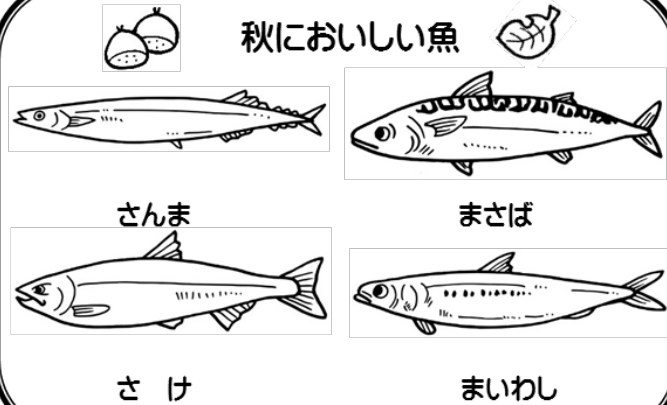


りんご

ぶどう

かき

#### 秋にいい魚



さんま

まさば

さけ

まいわし

## 10月10日は目の愛護デー



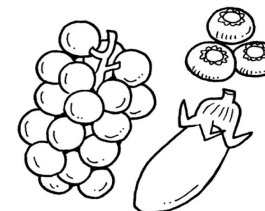
### 日によい食べ物は？

ビタミンA  
カロテン



うなぎ、レバー、にんじん、  
ほうれんそうなど

アントシアニン



ブルーベリー、ぶどう、  
なすなど

これらの栄養成分を多く含む食べ物は目の健康によいとわわれています。

### 献立紹介 さんまのソースあえ

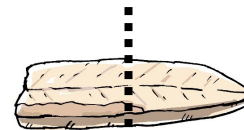
〈材料 4人分〉

さんま（三枚におろしたもの）	4枚
A 塩	少々
こしょう	少々
かたくりこ	大さじ2
揚げ油	適量
パン粉	大さじ1
B ウスターソース	大さじ1と1/2
中濃ソース	大さじ1
砂糖	大さじ2/3



〈作り方〉

- ①さんまを半分に切り、Aで下味をつける。
- ②油を170度に熱し、片栗粉をまぶした①を揚げる。
- ③パン粉をフライパンで、カリッとなるように炒る。
- ④Bの調味料を煮合わせる。
- ⑤揚げたさんまに③のパン粉をふりかけ、④のソースをかける。



①でこのように半分に切ります。