

給食だより

2018
10月

三島市教育研究会
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

秋の味覚 ～おいしい秋を見つけよう～

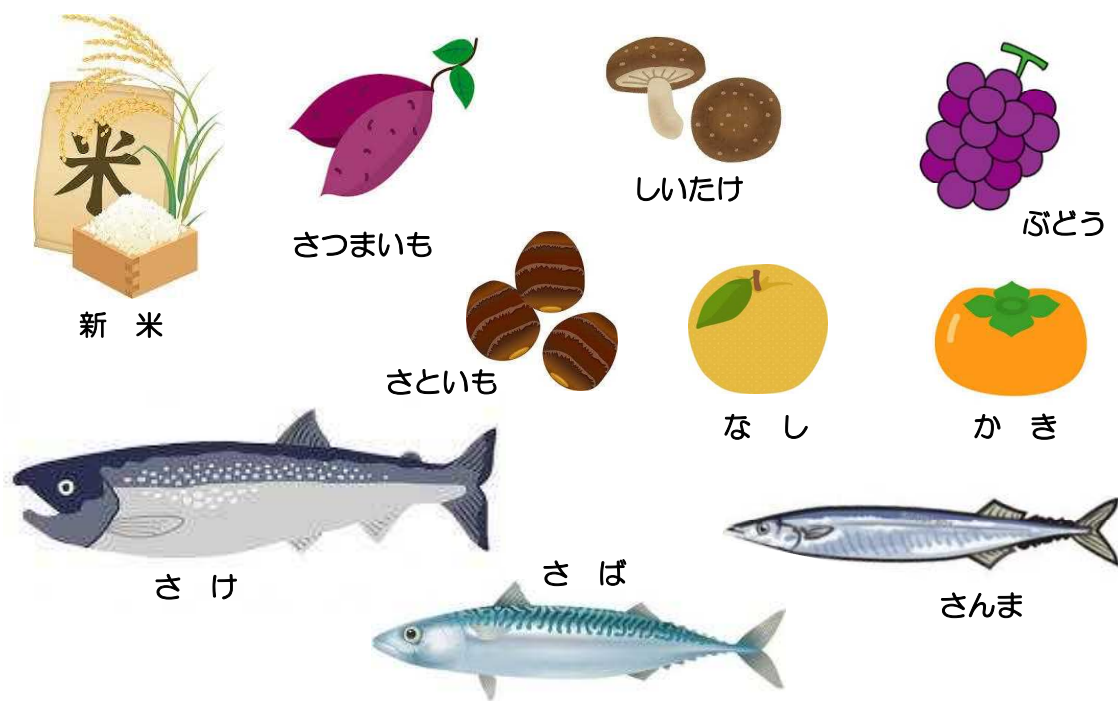
秋は、'実りの秋'ともいわれるように、さつまいもやきのこ類、ぶどうや柿などのおいしい野菜や果物などがたくさん出回る時季です。

給食でも秋の味覚を使った献立があります。献立表の中から、おいしい秋の食材を探してみましょう。

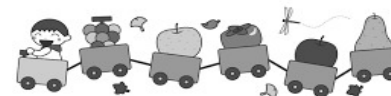
また、ご家庭でも秋が旬の食べ物について、話題にしてみましょう。

秋においしい食べ物

秋は、おいしい旬の食べ物がたくさんあります。秋の味覚を味わって楽しみましょう。



給食の献立から秋を見つけよう



給食では、旬の食材をたくさん使っています。給食からおいしい秋を探してみませんか？

献立表を見る時は、料理だけでなく、どんな食材が使われているのか確認してみましょう。



”食欲の秋”と言われるように秋は魅力的な食材がたくさん！

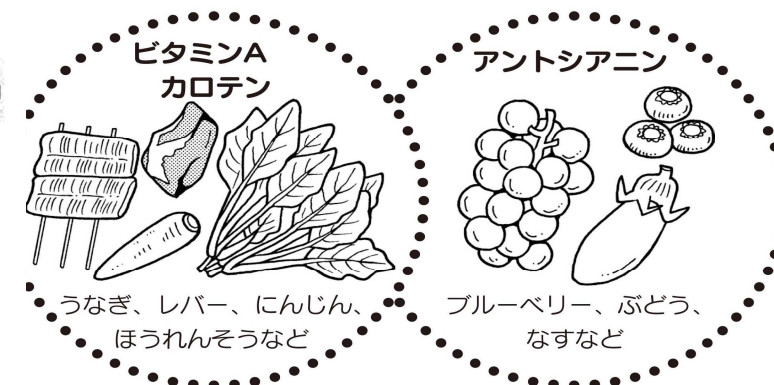
10月10日は
目の愛護デー

目によいものを



食べよう！

目によい食べ物は？



献立紹介

〈材料 4人分〉	
さつまいも	200g
きゅうり	40g
にんじん	15g
たまねぎ	20g
ポークハム	40g
マヨネーズ	大さじ4
塩・こしょう	少々

スイートポテトサラダ

- 〈作り方〉
- ①さつまいもは1.5cm角に切り、蒸す。
 - ②きゅうりはうす切り、にんじんはいちょう切り、たまねぎはうす切り、ハムは角切りにする。
 - ③野菜をゆでて冷ます。
 - ④マヨネーズに塩・こしょうを入れ混ぜ合わせる。
 - ⑤さつまいも、野菜、ハムを調味したマヨネーズで和える。

