



給食だより

能美市学校給食センター

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は「味覚の秋」ともいわれるように、旬の食べ物がたくさん出回ります。おいしい旬の食べ物を味わい、バランスのよい食事を心がけて元気に過ごしましょう。



お米のよさを知ろう



給食のごはんは能美市のコシヒカリです。コシヒカリは日本で一番多く作られているお米です。うま味と粘り、香り、柔らかい食感など、どれも優れていて、一年を通しておいしくいただけます。日本でお米が主食になった理由は、日本の気候がお米を育てるのに適していたことから、稲作が定着したと言われています。お米の自給率はほぼ100%を保っていて、日本の大切な食料です。

大切なお米を、感謝していただきましょう



ごはん食のよいところ

どんなおかずとも合わせられる

パンやめん類よりも、ごはんに合うおかずの種類が多いので、組み合わせを楽しめます。



塩分量を減らせる

ごはんはお米に水を加えて炊くだけなので、塩分や添加物は、おかずに入っているだけの量ですみます。



食文化を伝えられる

ごはんを中心とすることで、郷土料理や旬の食材を使った料理が取り入れやすくなります。



目によい食事

10月10日は「目の愛護デー」です。今月の給食に、目の働きを助け、目の健康を維持する栄養がとれる食べ物を取り入れました。

- ★ ビタミンB群（目の神経によい）…豚肉、ツナ、豆乳、みそ
- ★ ビタミンA（視力を保つ）…にんじん
- ★ アントシアニン（目の疲れを和らげる）…いちじく



沖縄の郷土料理。「シリシリ」は方言で「千切り」という意味です。

21 にんじんとツナのシリシリ



【目によい献立】



図書給食



10月27日から11月9日は「読書週間」です。

10月の給食では、本に出てくる おいしいような料理が登場します。

日にち	著者名	作品名	出版社名
9日(木)	井上荒野	『ひみつのカレーライス』	アリス館
15日(水)	いわむらかずお	『14 ひきのかぼちゃ』	童心社
29日(水)	梨木香歩	『西の魔女が死んだ』	新潮文庫刊
30日(木)	川上佐都	『今日のかたすみ』	ポプラ社
30日(木)	藤真知子	『まじょ子とハロウィンのまほう』	ポプラ社
31日(金)	アルフ=プリョイセン	『小さなスプーンおばさん』	Gakken



どんな料理が出るか楽しみにしてくださいね！

