



10月給食だより

令和3年10月
立山学校給食センター

秋空が美しい季節となりました。秋は「実りの秋」といわれ、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食べ物は新鮮で味や香りもよく、一年中で一番おいしく食べることができます。今月は、今が旬の食べ物を使った献立が多く登場します。ぜひ、ご家庭でも実りの秋を味わってみてください。

秋の味覚を味わおう



さつまいも

5日(火) さつまいもとひじきのサラダ
18日(月) さつまいも汁 22日(金) 豚汁



ホクホクと甘く、おなかの調子をよくする食物繊維やビタミンCが多く含まれています。

18日のさつまいも汁に立山産のさつまいもを使用します。

里いも

4日(月) 炒りどい風みそ煮
27日(水) 里いもおでん



人里で採れることから里いもと言われています。皮つきで茹でるとむきやすいですよ。

27日の里いもおでんに立山産の里いもを使用します。

きのこ

15日(金) きのこたっぷり吹き寄せおこわ
28日(木) なめこ汁



一年中お店にあります。実は秋が旬。食物繊維たっぷりで、免疫力を高める働きもあるといわれています。

今月は、ごはんには「しめじ」「舞茸」、汁に「なめこ」を使った献立を取り入れました。

くい

15日(金) きのこたっぷり吹き寄せおこわ



昔、砂糖がなかなか手に入らなかったころ、甘味のある栗はとても貴重な食べ物だったそうです。

15日の献立に国産の栗と立山産のお米ともち米と一緒に炊いたおこわが登場します。

10月10日 目の愛護デー

サプリメントではなく、食事からとるのがおすすめです。

給食に、ほぼ毎日入っている野菜といえば何でしょう？
…正解は「にんじん」です。にんじんは、体の中で「ビタミンA」に変化する「βカロテン」を豊富に含む緑黄色野菜です。

ビタミンAは、目や皮膚・粘膜の健康に欠かせない栄養素で、不足すると、暗い場所で物が見えにくくなったり、皮膚や粘膜が乾燥して感染症にかかりやすくなったりします。10月10日は「目の愛護デー」です。ビタミンAを含む食べ物をしっかり食べて、目の健康について考えてみませんか。

ブルーベリーなどに含まれるアントシアニンも目の疲労回復を高める効果があるといわれています。

ビタミンAを 多く含む食べ物



モロヘイヤ
ほうれん草

にんじん
かぼちゃ

レバー
ウナギ

ギンダラ