

# 10月 給食だより

令和6年度 10月 都立久我山青光学園



スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋…秋が深まり、過ごしやすい季節になってきました。給食室では旬の食材を使用したメニューを予定しています。秋の美りに感謝しながらいただきます。

～10月の献立より～

・22日(火) きのこさつまつ汁

まいたけ、しめじ、さつまいもが入った、具たくさん汁ものを提供します。



・31日(木) 秋のカレーシチュー&かぼちゃプリン

さつまいもやしめじが入った、カレーシチューです。

デザートには、ハロウィンにちなんでかぼちゃを使ったプリンを作ります。

## 旬のくだものについて

～かき～ かきは、和歌山県や奈良県で多く栽培されています。果肉にはビタミンCやカリウム、食物繊維のほか、カロテンやポリフェノールなども豊富に含まれています。特にビタミンCの量は果物の中でもトップクラスです。



～りんご～ りんごは、青森県や長野県で多く栽培されています。かきと同じく食物繊維やポリフェノールなど様々な栄養素が含まれます。これらは、普段の食事からではとりにくいものもあります。朝食やおやつに取り入れて、体の調子を整えましょう。



## お米を味わって食べましょう

新米の季節になりました。本校の給食では、宮城県産の「ひとめぼれ」を使用しています。お米には、粒の大きさ・ツヤ・粘り・甘みなど品種によって特徴があります。御家庭で様々な品種を食べ比べてみるのも良いですね。



～9月の給食を紹介します～ HPではカラーで御覧いただけます

9/4(月)

夏休み明けの初日はカレーライスでした。

サラダは人気の高い、鉄骨サラダです。骨を強くする働きがあるカルシウムを多く含んだ食材(ちりめんじゃこ・チーズ・ひじき・小松菜など)が入っています。



9/17(火)

フレンチトーストは、牛乳・バター・卵・砂糖などを混ぜて、パンを漬け込み、焼いています。焼いても耳の部分が固くなりやすく、ほんのりした甘みが特徴です。

