

# 給食だより

2024

# 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

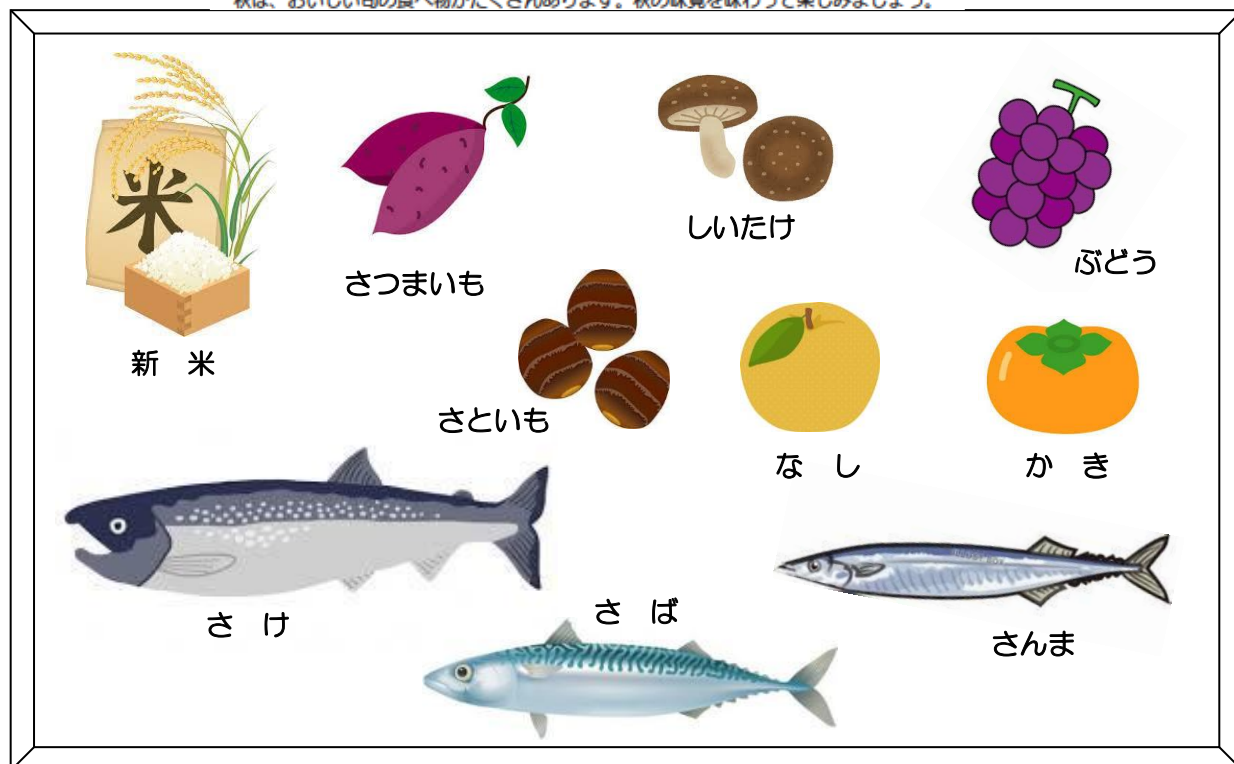
## 食べものの「旬」てなあに？

現在は、ほとんどの食べものが1年中手に入りますが、実はそれぞれの食材には、栄養素が多く一番おいしい時期があり、この時期を「旬」といいます。

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』と呼ばれています。

## 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！

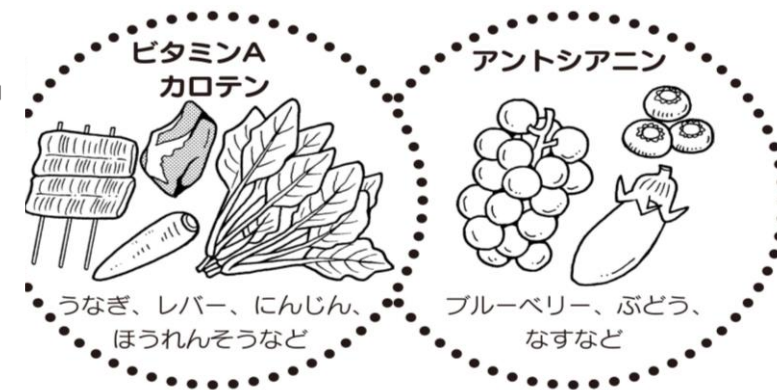
10月10日は  
目の愛護デー

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。

