



# 給食だより



暑さもだいぶ落ち着き、過ごしやすい気候の「秋」がやってきました。

「読書の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」といろいろな事に取り組みやすい季節ですね。

秋は食べ物のおいしい季節です。きのこや新米、さつま芋など、旬の食材を取り入れながら、毎日の給食作りをしていきたいと思います。



## 魚を食べよう！

- 秋は野菜・果物や魚など、美味しい物がたくさんあります。魚では、いわし、鮭、さば、さんまなどが美味しい時季ですが、それらにはDHAやEPAが豊富に含まれていて、脳の活性化などにも効果的です。塩焼き、生姜煮、炊き込みご飯、蒲焼きなどで味わってみてください。



## お米を食べよう!!

秋は新米の季節です。お米は味が淡白な為、和風、洋風、中華と、どんなおかずとも相性が良く、飽きずに美味しく食べる事ができます。また、お米は炭水化物が豊富でからだのエネルギー源となり、その他たんぱく質やカルシウム、鉄分、ビタミン、食物繊維などの栄養素を含んでいます。



## 作ってみよう！ おからバナナケーキ

### 《 材料 》

- おから 100g
- バナナ 3本
- ホットケーキミックス 200g
- 卵 1個
- 牛乳 150g

### 《作り方》

- ① バナナはあらかじめつぶして、おからと混ぜておく。
- ② 卵を溶いて、牛乳、ホットケーキミックスを加えて混ぜる。
- ③ ②に①を加えて混ぜ合わせ、型に流し入れて、180℃のオーブンで約15分焼く。



## ハロウィンってなんだろ？

10月31日のハロウィンは、ヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫をお祝いし、悪霊を追い出すと言われています。ハロウィンと言えば、かぼちゃのランタンですが、ハロウィンのもとになったケルト人の収穫祭では、かぶを使っていたそうです。それがアメリカに伝わった際に、お祭りの時期に収穫量の多いかぼちゃで作られるようになったと言われています。

かぼちゃは甘みがあり、ビタミンAが豊富に含まれています。ぜひ、ご家庭でハロウィンを楽しんでください。



## 目の愛護デー

10月10日は目の愛護デーです。普段から目を大切にしていますか？ゲームやテレビの画面を長時間見たり、悪い姿勢で本を読んだりすると、目が疲れてしまいます。テレビを見る時間を決める、目に良い物を食べる、体を動かすなどして、目を大切にしましょう。

