10月 ぱくぱく

発行：令和４年 10 月
小林東方学校給食センター

秋は、食欲の秋といわれるように、お米や野菜、果物、魚など日本の食卓に欠かせない食材が旬を迎える季節です。今では、ほとんどの食材が一年中手に入る時代ではありますが、旬の食材は美味しさはもちろん栄養も豊富にはいっているので、上手に取り入れて、秋の味覚を楽しみましょう！

県産農畜水産物応援消費推進事業

前回も紹介した推進事業ですが、10 月の給食には、「宮崎牛」のサイコロステーキと宮崎県産の養殖「マダイ」を使った鯛めしを給食で提供します！楽しみにしていてくださいね！
※真鯛は骨が入っている可能性がありますので、よく噛んで食べましょう。

秋の味覚

- ✿さつまいも
- ✿ぶどう
- ✿じゃがいも
- ✿柿
- ✿栗
- ✿れんこん
- ✿キノコ類
- ✿なし
- ✿かぼちゃ
- ✿さんま
- ✿さけ
- ✿かつお
- ✿牡蠣

新メニュー！納豆サラダ登場！いかに！？

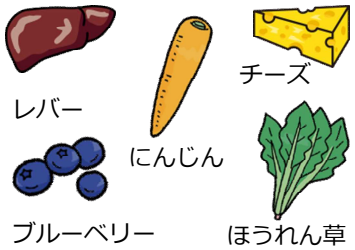
レシピを紹介します★★★

【材料】（4 人分）
- ひき割り納豆　４０g（１パック）
- チーズ　２０g　（細かいサイコロカット）
- キャベツ　８０g　　・きゅうり１００g
- にんじん　２０g　　・マヨネーズ　４０g
- 濃口しょうゆ　小さじ
- 酢　小さじ1　　・かつお節　１０g
- もみのり　5g　　・塩　ひとつまみ

① 野菜を茹でて冷やす。（もしくは塩もみ）
キャベツ、キュウリは輪切り
にんじんは細切りなどお好みで
② 他の材料と調味料を入れて混ぜるだけ！
★簡単に出来上がります！
★納豆嫌いでも食べられる！！

１０/１０は目の愛護デーです

みなさんは目を大切にしていますか？ゲームやテレビを長時間見て目が疲れている人はいませんか？10 月 10 日は目の愛護デーです。遠くを見るなどして目を休めるほか、疲れ目に効果的なビタミンＡを多く含む食べ物を積極的に食べるようにしましょう。



嬉しいご感想をありがとうございます！！

毎日暑い中、給食作りお疲れさまです。野菜嫌いな息子も、給食の野菜は残さず完食しているようです。
小林小２年　保護者

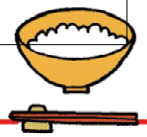
カレーが一番好きです。いつも美味しいよ！
三松小１年　児童

私の誕生日の９月２８日に、私の好きな栗が出るので嬉しいです。これからもよろしくお願いします。
三松小５年　児童

私はぶどうが大好きです。だから、給食にぶどうが出るのが待ちきれないです。
細野小４年　児童

ぶどう美味しかったかな？

Happy Birthday！



きりとり

◆ 給食に関する感想などをぜひお聞かせください。
下の欄に記入後、切り取って、学級担任の先生を通して給食センターへお返しください。

（　　）学校　（　　）年　お名前（　　）