

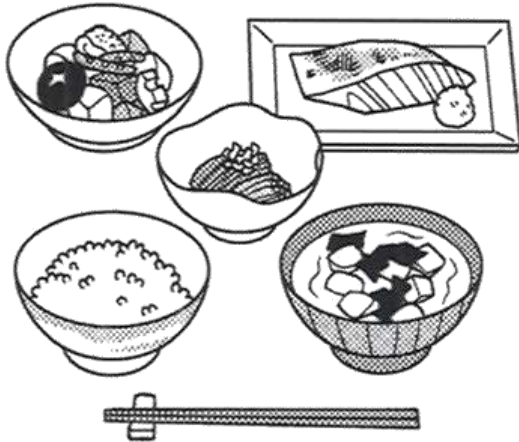
10月給食だより

●発行日●平成29年10月2日発行
 ●発行者●守谷市立学校給食センター
 TEL(48)0253/FAX(48)5388

あさゆう くうき ひ おお きゆう きおん へんか たいちよう ひと しょくじ きゆうよう
 朝夕は空気がひんやりとする日が多くなりました。急な気温の変化で体調をくずしてしまう人もいます。食事と休養をしっかりとって、元気に生活しましょう。



にほんがたしょくせいかつ みなお 日本型食生活を見直そう



にほんがたしょくせいかつ はん ちゆうしん しゆん たものつか
 日本型食生活とは、ご飯を中心に旬の食べ物を使った主菜（おまおかず）、副菜（野菜のおかず）、汁物（みそ汁）をバランスよく組み合わせることで、栄養のバランスがよいので、日本人の平均寿命が長い理由といわれています。また、日本各地でとれる食べ物を取り入れることも特徴です。ふだんの食事から、日本型食生活を心がけましょう。



しんまい きせつ 新米の季節になりました。

こめ おもこ には、ジャポニカ米、インディカ米、ジャバニカ米に分類されています。

ジャポニカ米は粒が丸く短めで水分が多く、炊くと粘り気があります。インディカ米は粒が細長くて水分や粘り気が少なくパラパラとした炊き上がりになります。ジャバニカ米はジャポニカ米とインディカ米の中間型です。日本で食べられている多くの米はジャポニカ米です。

給食では
10~11月より
使用予定です。

わたしたちが 食べている米は？

ジャポニカ米 インディカ米 ジャバニカ米



きゆうしょく こんだて 給食の献立から

がつよっか
10月4日は

つきみ
お月見です。

ことし つきみ がつ
今年のお月見は10月です。
給食ではお月見団子といもの汁を献立にしました。
Aブロックは4日、Bブロックは3日です。



くり
栗ごはん

あき みかく ひと くり
秋の味覚の一つ「栗」。

きゆうしょく くり こんだて
給食では栗ごはんにして献立に取り入れます。
Aブロックは18日(水)、Bブロックは17日(火)に予定しています。お楽しみに！

がつとおか
10月10日は

め あいご
目の愛護デー

きゆうしょく こんだて
給食ではブルーベリージャムを献立にしました。目の疲れを回復させるといわれる栄養「アントシアニン」がたくさん含まれています。栄養だけでなく目を休めることも忘れずに！

