

10月給食だより

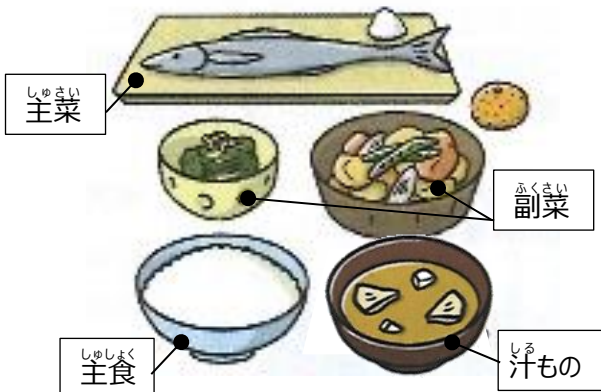
●発行日●平成30年10月1日発行
 ●発行者●守谷市立学校給食センター
 TEL(48)0253/FAX(48)5388

あさゆう くうき ひ おお きゅう きおん へんか たいちよう ひと しょくじ きゅうよう
 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。

主食のごはんをしっかりと食べよう

ごはんは主菜・副菜がそろいやすくバランスよく栄養がとれます

しんまい きせつ むかし た フツ しゅじょく のう からだ たんすいかぶつ おお ふく
 新米の季節になりました。昔から、ずっと食べられ続けてきた主食のごはんは、脳や体のエネルギーになる炭水化物を多く含んでいるので、わたしたちの成長にかかせない食べ物です。給食のごはんも10月から新米を使用予定です。



ごはんが大切な理由

- 脳のエネルギーになる。
- 体を動かすエネルギーになる
- いろいろな主菜・副菜が選べる

10月の給食メニュー

くり 栗ごはん

Aブロック：10日
 Bブロック：9日

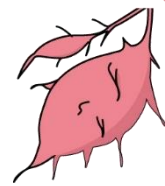
秋の味覚を代表する栗。今年も栗ごはんを献立にしました。茨城県産の栗を使用します。



さつまいも

- 天ぷら Aブロック：4日
 Bブロック：5日
- シチュー Aブロック：30日
 Bブロック：31日

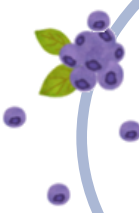
茨城県ではさつまいもがたくさん作られています。秋が旬のさつまいもを天ぷらやシチューで味わいましょう。



目の愛護デー

Aブロック：9日
 Bブロック：10日

10月10日は目の愛護デーです。ブルーベリーは目の疲労回復に効果があるアントシアニンを多く含んでいます。今月はブルーベリーのジャムを献立にしました。



ハロウィン こんだて

Aブロック：30日
 Bブロック：31日

10月31日はハロウィンです。かぼちゃプリンを献立にしました。

