

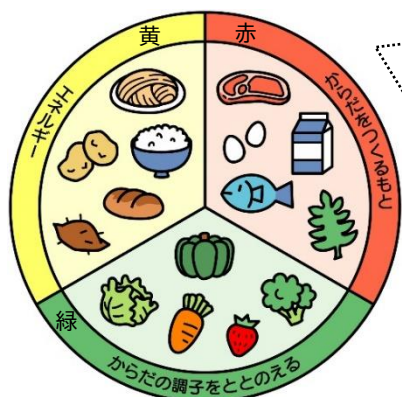
令和3年

10月 いただきます



今月の月目標 好き嫌いをなくそう

秋は、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、実りの秋、そして食欲の秋といわれます。何をするにも、取り組みやすい季節になりました。好き嫌いがないように、何でも食べられるといいですね。



食品に含まれる栄養素や働きにはそれぞれ違いがあります。そのため、好きな物だけ食べていると、栄養が偏ってしまいます。いろいろな食品を組み合わせるようにしましょう。

10月19日（火） 食育の日

～旬の味覚を味わおう～

さつまいもご飯、牛乳、さんまの塩焼き、
荳わかめの炒め物、きのこのみそ汁

秋はたくさんの食べ物が旬を迎えます。新米やくり、脂ののったさんまなど、この時季ならではの味わいがあります。

色とりどりの食べ物を食べて、豊かな秋を満喫しましょう！

秋に旬を迎える食べ物

くだもの・木の実



魚



きのこ



いも



今月の滋賀県の食材



ぎょうにゅう



だいす



ちょうしゅ



あかこんにゃく



すじえび



おうみしゃも



みつば



もやし



こまつな



チンゲンサイ

10月8日（金） 目の愛護デー献立

食パン、牛乳、豚肉のハーブ焼き、
ブロッコリーサラダ、パンプキンポタージュ、
ブルーベリージャム

皆さんは目を大切にしていますか？スマートフォンやゲーム機など、目を使う機会が多くなっていませんか？10月10日は目の愛護デーです。目の健康を考えて過ごしましょう。

目の健康に役立つ栄養素と食べ物

【ビタミンA】

目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、目が乾燥する「ドライアイ」や、暗いところで見えにくくなる「夜盲症」になりやすくなります。



【アントシアニン】

青紫色の成分で、目の疲労回復に効果があります。



10月27日（水） たのしい絵本給食

「アッチもだいすきカレーライス給食」
カレーライス（ご飯、カレー）、牛乳、
チキンナゲット、大根サラダ

「カレーライスはこわいぞ」

角野 栄子作 ポプラ社

アッチは小さなかわいいおばけ。じぶんでは、こわいおばけだともっているけれど、ぜんぜんこわくありません。

アッチは、いたずらねずみの兄弟をこわがらせるために、毎日からいカレーライスを食べることにしました。すると、口がとんがったり、毛がさかだちしたり、アッチはだんだんこわいおばけになっていったのです！



今月の東近江市の食材



こめ



みそ



ねぎ



しろねぎ



キャベツ



きゅうり



はくさい

