



給食だより

2025年10月

秋も深まり、涼しい風が心地よくなりました。

秋は美味しい食べ物が多く出回る季節です。今月は「きのこ」「さつまいも」「りんご」と秋が旬の食材を使ったメニューを提供しています。子どもたちが元気いっぱいにご飯をいただくように、美味しさだけでなく、栄養バランスも考えた給食づくりを心がけています。たくさん食べて、元気に過ごしていきましょう。

～新米の季節になりました～

お米が収穫され、新米がスーパー等のお店で出そろい始める季節になりました。新米とは収穫されたばかりのお米をさします。収穫から間もないので、水分を多く含んでいる事が特徴です。炊きあがりにはふっくらとして香りと粘りが多いので、本来のお米の甘味やうまみを感じることが出来ます。新米を美味しく炊くポイントをご紹介します。ぜひ試してみてくださいね。



- ① 洗米後、30分浸漬する。
- ② 水加減は炊飯器の目盛り2mm下にする。
- ③ 炊きあがったら10分蒸らす。



10月10日は「目の愛護デー」

目の愛護デーは、日常生活を送るうえで大切な「目」の健康を考える日です。数字の「10」を横にすると、眉毛と目に見えることから制定されました。スマートフォンやテレビの影響で目が疲れていませんか？目の健康維持に、食生活は大きく関わっています。目に良いとされている栄養素を学んでみましょう！

☆目の健康を助ける栄養素☆

ビタミンA

「目のビタミン」と言われるほど、目の機能や、粘膜の健康に重要な栄養素です。



緑黄色野菜

うなぎ

ルテイン

目の網膜にある成分で、紫外線やブルーライトといった目に有害な光から目を守る働きがあります。



ブロッコリー

ほうれん草

にんじん

アントシアニン

青紫色をした色素成分です。目の疲労を回復する効果があるとされています。

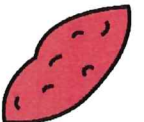


なす

ぶどう

今月が旬の食材

さつまいも



主な旬は10～1月です。食物繊維・ビタミンCが豊富です。皮の色が鮮やかで、ひげ根が少ないものが美味しいものとされています。

にんじん



主な旬は10～12月です。全国から一年中出荷されていますが、旬の時期は甘みが増します。先端が丸みを帯びているものを選ぶと良いです。