

# 10月 給食だより

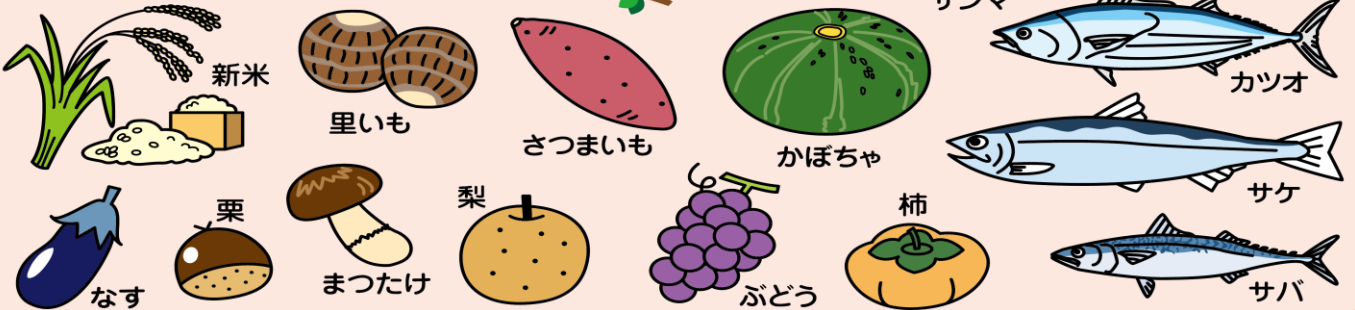
砂川市学校給食センター発行

## 実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!

秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきます。



### 秋に美味しい食べ物



よく味わって  
食べていますか?

皆さんは、どんな味が好きですか？ 食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられ、料理は、この基本味の組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されています。また、おいしさを感じるのは、味だけでなく、料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度などが関係しています。食事のときは、それらを意識して、よく味わって食べましょう。

### 5つの基本味と代表的な食べ物



砂糖、ハチミツ



塩



酢、レモン



コーヒー、ゴーヤ



だし

# 砂川中央小学校PTA献立「学習発表会がんばろうメニュー」

10月6日（金）の給食は、中央小学校の保護者の方が考えてくださいました。学習発表会を頑張ってほしいという思いを込めて、子ども達に人気のカレーライス（カツカレー）を取り入れました。お楽しみに！

## 10月10日は目の愛護デー

10を横に倒すと目とまゆの形に見えることからこの日になりました。

### ビタミンA

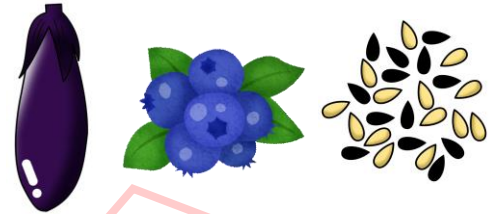
目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると暗いところで見えにくくなったり、目が乾燥しやすくなったりします。10月10日の給食では、人参、小松菜、ごまを和えた和え物ができます。



ビタミンAは、色の濃い緑黄色野菜やレバー、うなぎなどに多く含まれています。ビタミンAは、油と一緒にとると体内にはいってからよく吸収されます。油炒めや、揚げ物にして効率よくとりましょう。

### アントシアニン

青紫色の色素成分で、目の疲労回復に効果があるという研究結果があります。



アントシアニンは、なす、ブルーベリー、ごま、黒豆、紫キャベツなどに多く含まれています。

## 10月の献立について

- 「お米」は、砂川産、奈井江産、浦臼産の「ななつぼし」を使用します。
- 「米粉」は、砂川産を使用します。  
26日「米粉クロワッサン」、27日「鶏肉のから揚げ」に米粉を使用します。
- 「豚肉スライス」は、砂川産の上原ポークを使用します。
- 「玉ねぎ」は、砂川産を使用します。
- 「きゅうり」は、砂川産を使用します。
- 「じゃがいも」は、浦臼産を使用します。
- 「干しいたけ」は、奈井江産を使用します。
- 19日は、コッペパンに「焼きそば」をはさんで「焼きそばパン」を作ります。
- 31日は、ハロウィン献立です。チキンライスの上にオムレツをのせて、「オムライス風」を作ります。

10月の献立で、給食訪問のときにリクエストがあったメニューです。

- ・あんかけ焼きそば
- ・メロンパン
- ・アルファベットマカロニスープ
- ・ラザニア
- ・海藻サラダ
- ・焼きそばパン
- ・わかめごはん
- ・ハンバーグ
- ・ミニフィッシュ
- ・鶏肉のから揚げ
- ・チキンライス（オムライス）
- ・ブロッコリーサラダ