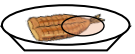
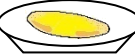
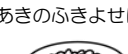
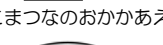
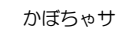
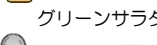
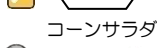


月	火	水	木	金
こんづつ きふけんさんしよくさい 今月の岐阜県産食材  こまつな きゅうり あつあげ だいこん	1  サバのしおやき さといもとぶたにくのもの むぎごはん だいこんのみそしる	2  とりにくのレモンソースがけ ごほうサラダ しよくパン キャベツスープ	3  ぶどうゼリー ホイコーロー むぎごはん ワンタンスープ	
6 お月見の献立  つきみだんご イワシのかばやきふう くりいりちくぜんに むぎごはん さといものみそしる	7  だいがくいも チンゲンサイのちゅうかいため ソフトめん ちゅうかきのこソース	8 いい歯の日  あつあげのにくみそがけ きりぼしだいこんサラダ むぎごはん かまぼこのすましじる	9  オムレツ キャベツのソテー コッペパン チキンピーンズ	10 目の愛護デー  ミルクプリン ほうれんそうのごまあえ あきのごもくごはん キビナゴのからあげ
13 スポーツの日 	14 秋季休業日 15 秋季休業日 ※ いい歯の日には歯によい食材や噛みごたえのある料理が登場します。 ※ 材料の都合により、献立内容を変更する場合があります。 ※ 海（川）でとれる物には、まれにエビやカニが混入していることがあります。 ※ 揚げ物に使用する油（キャノーラ油）は、一回限りの使いきりではありません。 ※ シシャモ等の1尾魚は、魚卵を持っていることがあります。		16 中央中学校のクエスト  マーマレードチキン かいそうサラダ しよくパン ミネストローネ	17 食育の日  ニシンのたつたあげ あきのみきよせに むぎごはん さつまいものみそしる
20  とりごほう こまつなのおかかあえ むぎごはん なめこのみそしる	21  チーズ やきウイナー かぼちゃサラダ こがたコッペパン やきそば	22  ハンバーグのわふうたまねぎソースがけ だいこんとツナのにももの むぎごはん はくさいのすましじる	23  サケのもみじソースがけ グリーンサラダ こくとうコッペパン コンソメスープ	24  みかん かんこくふうにくじゃが キムチチャーハン しろみざかなフライ
27  りんご ひじきポテト むぎごはん ハッシュドポーク	28 那加第一小のクエスト  にくシュウマイ（2こ） まめサラダ ちゅうかめん しょうゆラーメンのスープ	29 那加第三小のクエスト  サワラのてりやき きんぴらごほう むぎごはん とんじる	30  ホキのカレーあげ コーンサラダ こめこいりコッペパン あきあじシチュー	31  ヨーグルト ミンチとたまごのそぼろ むぎごはん ぶのすましじる

食欲の秋！旬を味わおう

秋は「実りの秋」と呼ばれるように、米や果物、きのこ類などの収穫が多くなる季節です。給食や家での食事から、秋の味覚を探してみましょう。



新米



新鮮で香りがよく、水分量が多いため、ツヤや粘りを感じられます。給食で食べている米は、岐阜県で栽培されています。

サンマ



漢字で「秋刀魚」と書く、秋の味覚として有名な魚です。口先が黄色いものが新鮮です。生活習慣病を予防するDHAやEPAが豊富です。

さつまいも



料理することで甘くなります。食物せんいやビタミンCが豊富で、おなかの調子を整えてくれます。

くり



岐阜県の東濃地方で多く作られています。「栗きんとん」や「栗ご飯」がおいしいです。

かき



岐阜県本巣市でとれる「富有柿」が有名です。ビタミンCが豊富で体の調子を整える働きがあります。

秋休みに料理に挑戦してみよう！

給食や簡単朝食、ヘルシー料理などのレシピをロイロノートで紹介しています。（厚揚げのお好みたれかけ、ガバオライス、にんじんしりしり、キャベツしゅうまいなど）秋休みに家族で料理に挑戦してみましょう。

【作ってみよう！レシピの場所】

資料箱→各務原市（先生・児童生徒）→2その他のお知らせ→食育教育

作った感想はこちらへ



伝えよう日本の味



「目の愛護デー」

10月10日は、「目の愛護デー」です。

ゲーム機やタブレットなど、目を使う機会が増えています。バランスの良い食事を基本に、目の健康に役立つ、ビタミンAの多い食品を食べましょう。



◎ビタミンA◎

目の健康に欠かせない栄養素です。不足すると、暗いところで見えにくくなります。にんじんなどの色の濃い野菜に多く含まれます。

《十五夜》

十五夜は「中秋の名月」をみながら、農作物などの収穫を感謝する行事です。月見団子は、団子を月に見立て、月に収穫を感謝し来年も豊作になることを願います。

今年の「十五夜」は、10月6日です。

