



ぱくぱく



家庭数配布



暑さも少しずつやわらぎ始め、朝夕は過ごしやすい季節になってきました。

秋といえば、「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」、そして「食欲の秋」です。給食では、季節の食材を使い、秋を感じる献立を取り入れました。秋においしい食べ物（旬）を味わってほしいと思います。

みそ汁に旬の食材を使おう！

春

せり
たけのこ
ふき
なのはな
あさり
はまぐり
など



夏

とうがん
さやいんげん
みょうが
かぼちゃ
しじみ
など



秋

ながいも
さつまいも
さといも
しめじ
しいたけ
など



冬

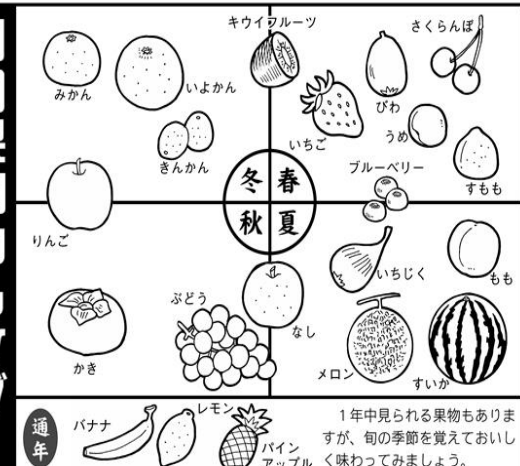
だいこん
はくさい
やまいも
ほうれんそう
こまつな
ねぎ など



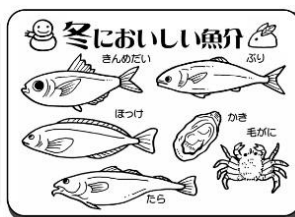
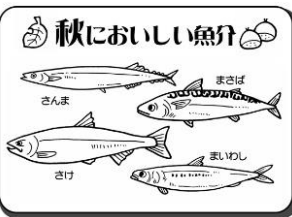
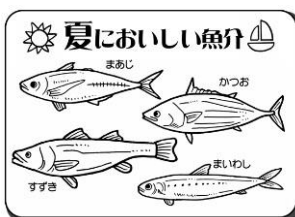
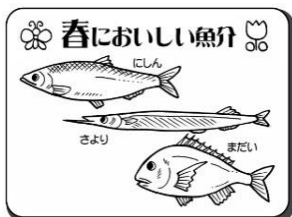
旬の食材を多く使うと栄養バランスもよくなります。
また気になる塩分ですが、野菜、いも類や海藻類など
カリウムが多く含まれた食材を具にすると効果的です。



旬の果物カレンダー



※旬の時期は地域によって差がありますので、あくまでも参考にしてください。



- 2日 都民の日（1日）献立で、東京都産の小松菜やキムチ、みそを使います。
- 15日 旬の「さんま」でひつまぶし風ごはんを作ります。
- 20日 お茶にまつわる記念日は複数ありますが「日本茶の日」が10月1日と31日の2日間10月にあります。そこで「食べられるお茶」を使って「お茶漬け」を作ります。
- 23日 「十三夜」です。春巻きの皮で月に見立てた白玉とあんこを巻いて「お月見ロール」を作ります。
- 30日 ハロウィン献立です。「パンプキンシチュー」を作ります。🎃

他にも・・・「歯磨き指導」や「歯科講話」に合わせて「歯に良い食材」や、よく噛んで食べる「かみかみ食材」を多く取り入れています。

ブックメニュー

- ☆ 5日「どんぶりん」（アリス館/作 新井 洋行・デザイン タカハシデザイン室）より「おやこどんぶりん」（おやこどん）
- ☆ 6日「じゃがいもひめとさつまいもひめ」（すずき出版/作・絵 はらぺこめがね）より「じゃがいもとさつまいものいっきうち」（フライドポテトとさつまいもけんぴ）
- ☆ 8日「どんぶりん」（アリス館/作 新井 洋行・デザイン タカハシデザイン室）より「どんぶりん」（ごはん）と「おわんちゃん」（みそしる）
- ☆ 9日「きゅうしょくたべにきました」（株式会社 KADOKAWA/作 シゲリカツヒコ・デザイン albireo）より「モチモチコッペパン・まろやかクリームシチュー・ヘルシーごもくサラダ・あま〜いフルーツポンチ」（コッペパン・クリームシチュー・五目サラダ・フルーツポンチ）
- ☆ 13日「ひみつのカレーライス」（アリス館/作 井上荒野・絵 田中清代）より「ひみつのカレーライス・カレーのたね」（カレーライス・黒大豆揚げ）
- ☆ 26日「ぐりとぐらとすみれちゃん」（福音館書店/作者 中川李枝子・山脇百合子）より「すみれかぼちゃのプリン」（かぼちゃのプリン）

● 5日～16日の読書旬間に合わせて10月は「ブックメニュー」を作ります。
ブックメニューの本は図書館で読むことができます。
貸し出しは、11月からを予定しています。
ぜひ、図書館で読んでくださいね。