



Table with columns for Date, Dish Name, Ingredients, and Nutritional Information (Energy, Protein, Fat, etc.). Rows include dishes like 'ごはん 秋の夕暮れめ', 'コッパパン 白身魚のフライ', 'ソフト麺 ミートソース', etc.

※都合により内容を変更することがあります。

給食だより 10月

佐久市学校給食臼田センター

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋・スポーツの秋・読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期でもあります。そして、味覚の秋といわれるように、今が旬のさつまいもやきのこなど食べ物がたくさんあります。爽やかな秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう！

そろっていますか？ 3つの食品グループ

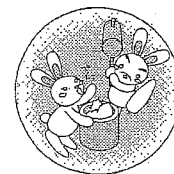


毎日の食事の栄養バランスをよくするためには右の表を参考に、いろいろな食品を食べるようにしましょう。

おもに体の組織をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる	
たんぱく質が多い食べ物	無機質(カルシウム)が多い食べ物	ビタミンA(カロテン)が多い食べ物	ビタミンCが多い食べ物	炭水化物が多い食べ物	脂質が多い食べ物
魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂

秋の味覚を楽しみましょう

秋は、日本人の食生活に欠かせない米が収穫される季節です。また、かきやりんごなどの果物が実り、ぎんなんやくりなど、さまざまな秋の味覚を楽しむことができます。



季節の食べ物 秋

米

新米の季節。新米は香りがよく、やわらかくて独特のうまみが楽しめます。

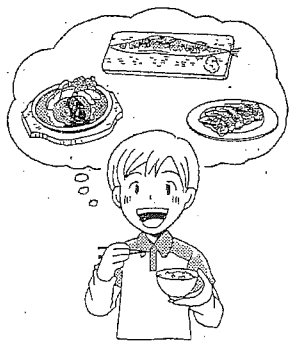
季節の食べ物 秋

りんご

秋から冬にかけてがもっともおいしい時期です。香り高く秋を感じる果物です。

ごはんでは栄養バランスをアップ!!

ごはんの主成分は、体や脳のエネルギーとなる炭水化物です。また、良質のたんぱく質や脂質、亜鉛、ビタミンB₁などを含んでいます。ごはんは味が淡泊なため、いろいろな料理に合います。ごはんを中心に、和食、洋食、中華などのバラエティーに富んだ食事を楽しみましょう。



今月の地元食材

米・豆腐

☆給食応援団からは…

じゃがいも・キャベツ・チンゲン菜
ねぎ・パセリ・ピーマン

