

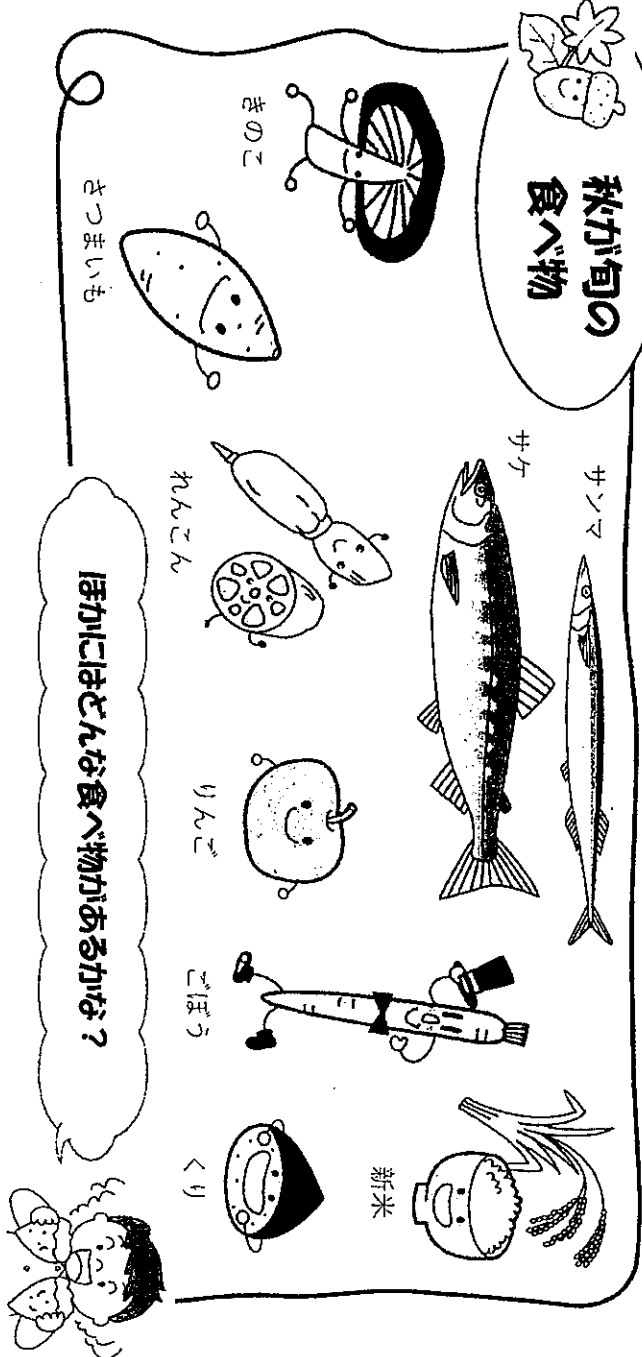
10月 給食だよ！



宇部市学校給食センター

実りの秋を迎えました。お米をはじめ、野菜や果物、魚など、私たち日本人の食卓に欠かせない多くの食べ物があるを迎えます。旬とはその食べ物がたくさんとれる上に、1年のうちで最もおいしく、栄養価も高くなる時期のことです。この季節ならではのおいしさを味わいましょう。

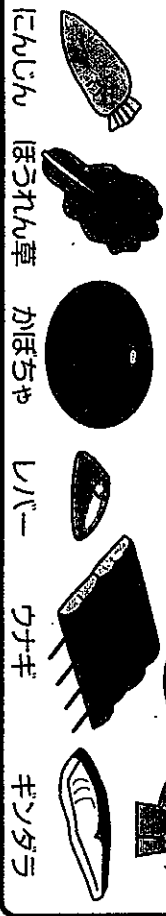
秋が旬の食べ物



目の健康にビタミンAを！

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会の多い現代に、意識してとりたいたい栄養素の一つです。

ビタミンAを多く含む食べ物



ビタミンAは油に溶けやすい「脂溶性ビタミン」なので、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。

給食では

10月10日に「ブルーベリーがでます！ブルーベリーの紫色はアントシアニン色素といい、ビタミンAのように目が悪くなるのを防いだり、目の機能を高めたりするといわれています。他にもなすや黒豆、黒こま、いちごなどにもアントシアニン色素は含まれています。

10月 こんだてひょう

月	火	水	木	金
2 おからの野菜炒め ごはん キムチ鍋	3 いわしツナパン ごぼうサラダ たらこスバカタ	4 さばの竜田揚げ 赤しそ和え 温泉のみそ汁	5 タツカルピ オムライス ごはん フランクソース	6 牛肉のみそ炒め ごはん のっぺい汁
9 スポーツの日	10 フルグラ 黒豆きなこ米粉パン インゲンジャコウ スー ミートパスタ	11 いわしのおろし煮 ごはん 秋の炊き寄せ煮	12 いわし炒め ごはん 中華スープ	13 豚丼の具 うどん(2回) ごはん おじゃがもち汁
16 リンゴと野菜のサラダ 麦ごはん 秋の栗のケーキ	17 黒糖パン 鶏肉のアンズソース から揚げ	18 牛乳ごまけんちん 栗ごはん(1回) きつねうどん	19 じゃこ天炒め ごはん 肉じゃが	20 フジフネ ごま和え ごはん もずく汁
23 スパゲッティ ちくわとわかゆめ 甘酢煮	24 米粉パン チルズロ サラダ	25 ぎょうざメンチカツ 高菜ごはんの具 ごはん すまし汁	26 焼きししゃも(2回) きんぴら ごはん さつまいものみそ汁	27 おでん ごはん フォー
30 チヂミ ナムル ごはん ヨーヨー春雨	31 カレーパン ハッシュポテト コンソメスープ	給食の日 お祭り お祭り お祭り		

*フライ缶2つの日に●をつけています。

宇部市学校給食センター