



# 給食だより



鳥栖市教育委員会  
令和2年 10月発行



秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋…。そして、実りの秋でもあります。くり、さつまいも、さんまなどおいしい食べ物でいっぱいです。自然のめぐみに感謝しながら、家族みんなで味覚の秋を楽しみましょう！！

## 秋の味覚を味わおう！！

穀物や果物などの収穫が多くなる季節となりました。たくさんの量が収穫され、一番おいしい時期を『旬』といいます。今が旬のおいしい秋の味覚を味わいましょう。

### さんま



さんまは漢字で「秋にとれる刀のような形をした魚」と書くように秋が旬の魚です。必須アミノ酸をバランス良く含んだ良質のたんぱく質や、貧血防止に効果のある鉄分、粘膜を丈夫にするビタミンA、また骨や歯の健康に欠かせないカルシウムと、その吸収を助けるビタミンDも多く含まれており、成長期の今の時期には、特に積極的にとりたい魚です。



### さつまいも



さつまいもは食物繊維が豊富な食べ物で不溶性食物繊維のセルロースを含んでいます。セルロースには腸を刺激し、便通を促進、便秘解消の効果があります。また、さつまいものビタミンCは、デンプンにガードされ熱に強いという特徴もあります。ビタミンCやカルシウムは皮に多く含まれます。なるべく皮まで食べられる調理法で、無駄なく栄養素を取り込みましょう。

### お米

6月に植えた苗が、元気に成長し、立派な稲になる9月には稲刈りが始まります。9月から10月にかけて出荷されるお米を“新米”と呼びます。新米は水分が多く、柔らかく、粘りが多いの特徴です。また炊き上がりも白くてツヤがあり、甘い香りもします。新米は水分が吸収しやすいので、水加減には注意しましょう。



## 10月10日は目の愛護デーです！

目の愛護デーは、「10と10」を横に倒すと眉と目の形になることから制定された日です。近年、パソコンやスマートフォンの普及から画面を長時間見続けることで、目の疲れを感じる人が多くなってきています。定期的に目を休め、目に良い食べ物を食事に取り入れてみましょう。

目の愛護デー



ビタミンAの多い食べ物



目にいい食べ物を食べよう！



ポリフェノールの多い食べ物



## 今月は12月分の申し込みです♪

1日は佐賀・長崎産あじフライが登場します。佐賀・長崎県周辺の海域で漁獲された旬（7～8月）の脂がのったあじを原料とし、本来の旨味を活かすよう、塩分は控えめに作られています。衣まで美味しくいただけるように、風味付けにすりおろした玉ねぎを使用しています。



また、冬至の行事食やお楽しみメニュー、あたたかいメニューなど寒い日にはうれしい献立がたくさん登場します。選択制弁当給食では、徹底した衛生管理の下、調理・温度管理を行い、安心・安全な給食を提供しています。

給食だよりはHPにてカラーで見ることができます♪

