

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季でもあります。そして、味覚の秋といわれるように、さつまいも、くり、きのこ類、ぶどうやりんごなど、今が旬の食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

秋は魚がおいしい季節を迎えるので、今月は魚について紹介します。

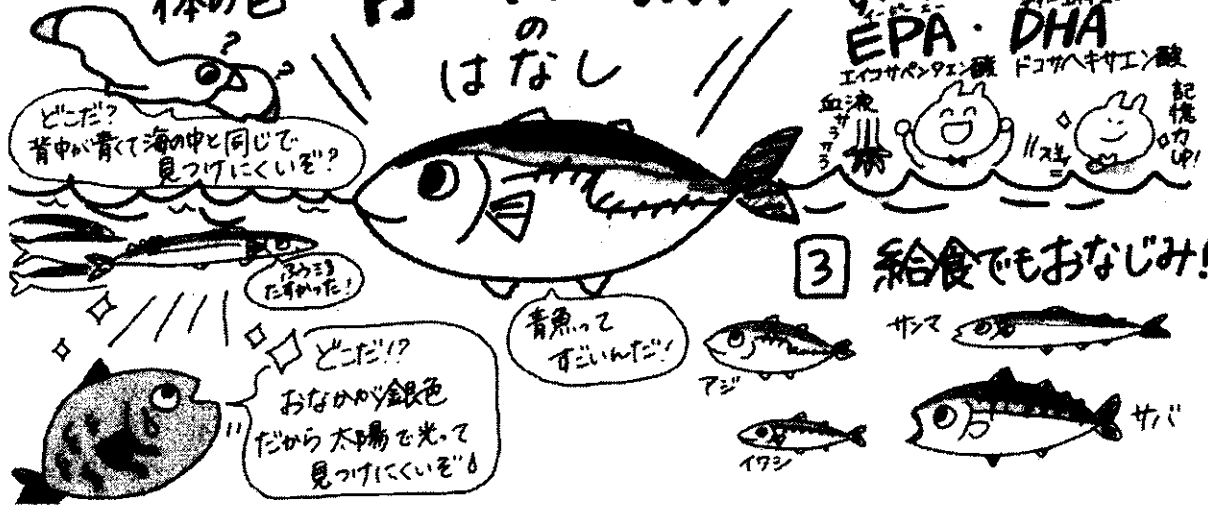
さかなについて知ろう!!

1 身を守る体の色

背の青い魚

2 油にふくまれるすばらしい成分!!

EPA・DHA
エイコサペンタエン酸 ドコサヘキサエン酸



3 給食でもおなじみ!

10月の行事を紹介します!

2023年は

目の愛護デー 10月10日

目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養バランスの良い食事をとり、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。

十三夜 10月27日

旧暦の9月13日を十三夜といっ、十五夜に次いで月が美しく見える時とされています。この日はすすきや秋の七草、栗や豆などを供えます。



今月のたべもののクイズ

この漢字の野菜は何でしょう?

茄子

ヒント

- ① 夏から秋が旬です。先月の給食に登場しました!
- ② 英語では「eggplant」といいます。

<9月のこたえ>

かぼちゃ(南瓜)

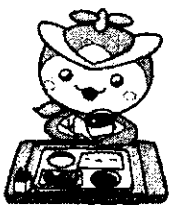
かぼちゃは緑黄色野菜のひとつで、のどや鼻などの粘膜から菌やウイルスの進入を防ぐ働きをしてくれます。

第2学校給食センター

トコロんキッチンが

できるまで

トコロんキッチン建設のための準備が整いました!!



第2給食センターの解体工事が行われました。本館や壁、地下に埋まっている排水設備もすべて解体が進み、とても広い敷地となりました。ここにトコロんキッチンが建てられていきます。

