

# 給食だより

10月号



あき せいかく あじ  
秋の味覚を味わおう!



あつ せわ きぎ ほ いろ か ぼじ  
暑さも和らぎ 木々の葉の色が変わり始め  
あき おとぎ かん  
秋の訪れを感じられるようになってきました。

よくよく あき くだもの やせい あま  
食欲の秋です! 果物や野菜も甘くおいしい  
きせつ  
季節になります。ぜひ旬の食材を味わって季節  
をかん じてみて下さい。実りの秋を楽しみましょう。

いほ  
さつま芋 焼き芋などおやつにも大がっせく!

しゅせいぶん  
主成分のでんぷんはエネルギー源となり

しょくもつ べんぴ べんぴ けうかてき  
食物せんいもたく 便秘にも効果的。

しいたけ うまみ成分が豊富でコレステロール

ていか けうか  
低下の交か果があります。食物せんいもたく含みます。

なし 調理に便えば肉をせわらかくする

ことが出来るだけでなく 食後のデザートに食べると

しょうか  
消化を助けます。

さと芋 芋類の中でも低カロリー。

また、独特のぬめりは脳系細胞を活性化

する働きがあります。

しんまい  
新米 お米は私たちのエネルギー源。  
たんぱく質、ビタミン、ミネラルも豊富な  
えいじょう かんてい べんじ  
栄養満点の食材です。やわらかく粘りがあり  
さめてもおいしく食べられます

