

10月給食たより

新温泉町学校給食センター TEL 0796-82-1397

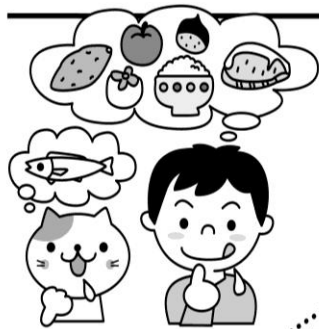
望ましい食習慣を身につけよう!

●朝ごはんを食べよう!

朝ごはんは1日のはじめに食べる食事なので、栄養をとるだけでなく、からだを自覚めさせてくれるはたらきもあります。また、脳にもエネルギーが届いて、しっかり勉強することができます。早起きをして、朝ごはんを食べて、1日を元気に過ごせるようにしましょう。

●しっかりかんで、ゆっくり食べよう!

しっかりかんで食べることは、からだにとってもいいことがたくさんあります。「一口30回かむ」ことを目安に、しっかりかんでゆっくり食事を楽しみましょう。



「食欲の秋」到来!

秋は多くの食べ物が旬を迎えます。新米や栗、あぶらののったサソメなど、この時季ならではの味わいですね。気候も良く、おいしいものがたくさんあって、ついつい食べ過ぎてしまいがちな「食欲の秋」に、ご飯を中心とした「日本型食生活」を実践してみませんか。

日本型食生活とは

主食のご飯を中心に、主菜（魚介類や大豆製品）と副菜（野菜・いも類）、そして牛乳・乳製品や果物を適度に加えた、パランスのとれた食事です。



月	火	水	木	金
地産地消				
10月27日の「アカイカ」は、浜坂漁業協同組合の但馬西部沿岸一本釣協議会さんから提供していただく予定です。ふるさとの食材を味わっていただきましょう。				
5 牛乳 ツナトースト ビーンズサラダ じゃがいものポターージュ	6 牛乳 ごはん サバの竜田揚げ 塩もみ野菜 畑ヶ平大根のそぼろ煮	7 牛乳 ごはん 鶏肉のみぞれがけ 野菜のきんぴら 豆腐のすまし汁	8 牛乳 ごはん 豚肉とキムチの炒め物 春雨サラダ 青菜のスープ	9 牛乳 ごはん ホキのみみじ焼き ハリハリ漬け かぼちゃのみそ汁
12 体育の日	13 牛乳 ごはん ポテトオムレツ 五目ひじき なめこのみそ汁	14 牛乳 栗ごはん 干しカレイ 青菜のおひたし	15 牛乳 ごはん 鶏のチリソース 海藻サラダ ポトフ	16 牛乳 ごはん サンマの梅煮 信田和え えのきのみそ汁
19 牛乳 けんちんうどん キスの香味揚げ ごま酢和え	20 牛乳 ごはん 鶏肉の パ-パ-キュー-ス焼き ポテトサラダ	21 牛乳 ごはん 手作り魚ロッケ おかか和え さつま汁	22 牛乳 きのこごはん 鮭の塩焼き 小松菜の酢の物 油揚げのみそ汁	23 牛乳 ごはん サバのみりん干し 三色和え 五目豆
26 牛乳 コッパン ジャム チキンカツ 野菜のカレーマリネ クリームシチュー	27 牛乳 ごはん アカイカの天ぷら きのこのおひたし 浜坂竹輪と湯葉のすまし汁	28 牛乳 ごはん 秋野菜カレー ツナサラダ 焼きプリン	29 牛乳 ゆかりごはん かぼちゃひき肉フライ ごぼうサラダ キャベツのみそ汁	30 牛乳 ごはん サワラの松風焼き 昆布和え じゃぶ

※材料等の都合により献立を変更することがあります。