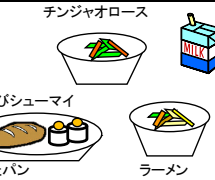
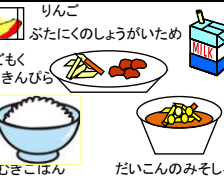
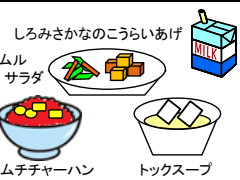
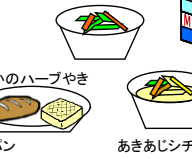
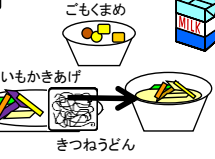
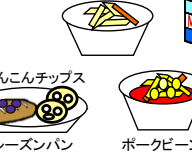
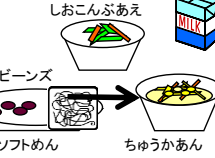
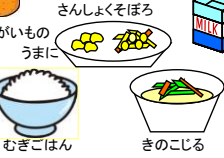
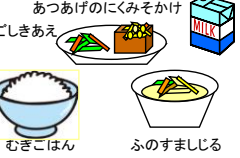


平成30年度

10月 きゅうしょくこんだて表

各務原市立稲羽西小学校

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
 本日休業	 オレンジ ほうれんそうオムレツ カラフルサラダ むぎごはん ハッシュドポーク	 チンジャオロース えびシューマイ こがたパン ラーメン	 りんご ぶたにくのしょうがいため ごもく きんぴら むぎごはん だいこんのみそ汁	 しろみさかなのこうらいあげ ナムル サラダ キムチチャーハン トックスープ
8日(月)	9日(火)	10日(水) 目の愛護デー	11日(木)	12日(金)
 体育の日	 いわしのしょうがに ひじきの いために むぎごはん とんじる	 ブルーベリーゼリー イタリアンサラダ フランクフルト こがたパン ナポリタン	 さけのみみじやき こまつな おかか むぎごはん(ひじきふりかけ) すまし汁	 バイン はるまき ちゅうか サラダ むぎごはん マーボー豆腐
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木) いい歯の日	19日(金) 食育の日
 キャベツのサラダ いかのハーブやき くらパン あきあじシチュー	 とりごぼう こまつな のびたし むぎごはん さといものみそ汁	 ラ・フランスゼリー ごもくめ さつまいもかきあげ きつねうどん	 やきぎょうざ だいこん サラダ むぎごはん はつぼうさい	 かき あじのからあげ さつまいもごはん けんちん汁
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
 きりぼしだいこんのサラダ れんこんチップス レーズンパン ポークビーンズ	 ヨーグルト さんまのしおやき ふきよせに むぎごはん はくさいのみそ汁	 しおこんぶあえ ココアビーンズ ソフトめん ちゅうかあん	 みかん さんしょくそぼろ じゃがいもの うまに むぎごはん きのこじる	 あつあけのにくみそかけ ごしきあえ むぎごはん ふのすまし汁
29日(月)	30日(火)	31日(水)	食育の日	
 ごぼうサラダ いちごジャム ミートボールのトマトに しょうパン はくさいのスープ	 かわはぎのてんぷら ゆかりあえ むぎごはん かんとうに	 カラフルポテト キーマカレー ナン わかめスープ	食育の日 10月10日はさつまいもを使った「さつまいもごはん」と、秋が旬の柿です。岐阜県でも栽培されています。	

～秋の味覚を知ろう～

「実りの秋」

秋はさつまいもやきのこ類など。たくさんの食べ物が収穫されます。おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

秋にいい魚介



脂がのって魚介類がおいしくなる季節です。魚に含まれるDHAは脳の働きをよくするといわれています。

さつまいも



加熱すると甘みが増します。焼きいもは、その特長を生かした食べ方です。

かき



甘柿と渋柿があり、渋柿は「干し柿」にしたり、お酒に漬けたりします。

ぶどう



ぶどうの皮や種に目の疲れを和らげる「アントシアニン」がたくさん含まれています。

こめ



新米の季節。新米は香りがよく、やわらかくて独特のうまみが楽しめます。

しいたけ



低エネルギーで食物繊維も豊富。しいたけ。独特のうまみがあります。

くり



岐阜県の銘菓「栗きんとん」の原材料としても有名です。

伝えよう日本の味



「目の愛護デー」

10月10日



「10」という数字を横に倒すと、目と眉毛の形に見えることから、10月10日は、「目の愛護デー」となりました。バランスの良い食事を基本に、目の健康に役立つ食べ物を取り入れましょう。

◎ビタミンA◎

目の健康に欠かせない栄養です。不足すると、暗いところで見えにくくなります。にんじんなどの色の濃い野菜に多く含まれます。

◎アントシアニン◎

目の疲れを和らげます。ぶどう、ブルーベリー、なす、黒豆などに多く含まれます。