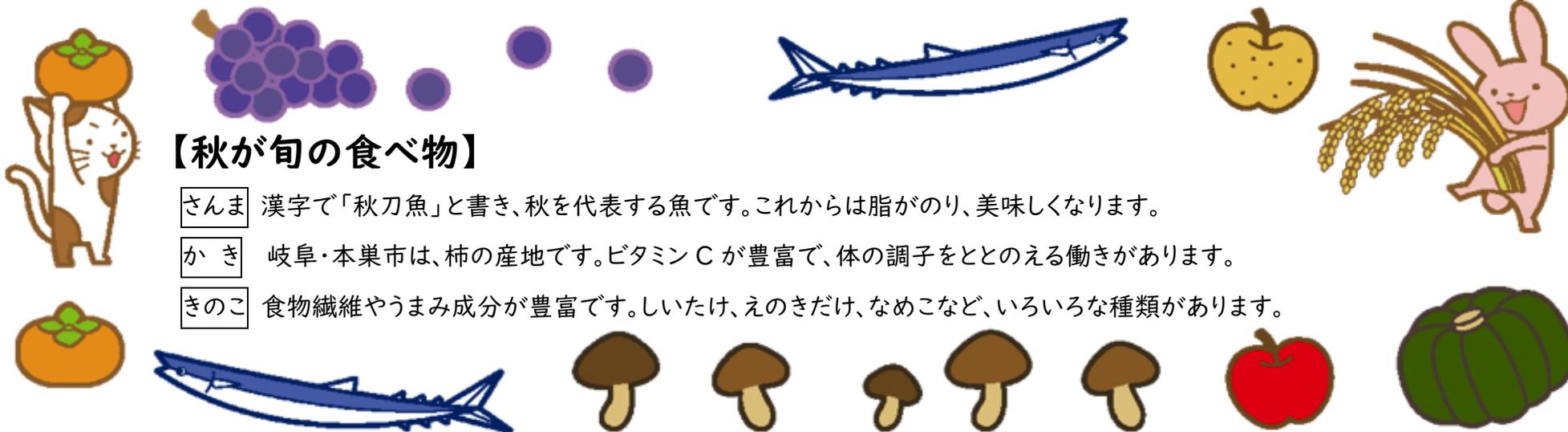


秋の味覚を楽しみましょう

さわやかな季節になりました。秋は、日本人の食生活に欠かせない、お米が収穫される時期です。また、柿やりんごなどの果物が実り、さまざまな秋の味覚を楽しむことができます。実りの秋に感謝して、食事をいただきましょう。



【秋が旬の食べ物】

- さんま 漢字で「秋刀魚」と書き、秋を代表する魚です。これからは脂がのり、美味しくなります。
- かき 岐阜・本巣市は、柿の産地です。ビタミンCが豊富で、体の調子をととのえる働きがあります。
- きのこ 食物繊維やうまみ成分が豊富です。しいたけ、えのきだけ、なめこなど、いろいろな種類があります。

新米の季節です

新米の季節になりました。とれたての新米は、普段のお米に比べて水分を多く含んでいます。そのため新米を炊く時は、水分を少なめにして炊くのがポイントです。他にも新米は、「香り」「つや」「白さ」「甘み」なども、良いとされています。秋の味覚とともに、美味しいごはんを味わいましょう。

給食のごはんは、岐阜県産の
コシヒカリです。



目によい食べ物を食べましょう



10月10日は「目の愛護デー」です。最近ではICT機器が身近になり、目が疲れやすい環境です。遠くを見るなどして目を休ませるほか、疲れ目に効果的なビタミンAを多く含む食べ物を、積極的に食べるようにしましょう。



ブルーベリー



レバー



にんじん



ほうれんそう



かぼちゃ