

実りの秋がやってきました。魚、野菜、きのこ、くだものなど秋が旬の美味しい食べ物がたくさん出回ります。給食でも旬の食べ物を使って季節を感じてもらえるように考えて献立を立てています。

## さかな た 魚を食べよう！

旬の魚は、脂がのっておいしいです。給食にも魚をたくさん出します。今月の献立表には、魚の料理に下線を引いてあります。献立表を見てみましょう。

魚にはみなさんの成長に欠かせない栄養がたくさん含まれています。

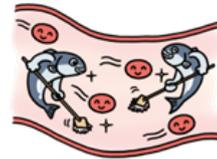
### = さかな 魚のはたらき =



からだ じょうぶ 体を丈夫にする



ほね は じょうぶ 骨や歯を丈夫にする



けつえき 血液をさらさらにする

## よっか すい 4日(水)は、『じゅうごやきゅうしょく 十五夜給食』

10月4日(水)は、「中秋の名月」です。昔のこよみで8月15日にあたり、この日の満月は1年で最も美しいと言われてきました。「十五夜」とも言います。

十五夜には月に見立てたお団子や、稲に見立てたすすき、そして里芋やくだものなどを月にお供えして、秋の収穫に感謝します。

4日(水)の給食は、「里芋コロッケ」と「月見団子」が出ます。



## 10月10日(火)は、『め あいご 目の愛護デー給食』

10月10日(火)は「目の愛護デー」です。遠くを見るなどして目を休めるほか、日頃から栄養のバランスがよい食事をとりましょう。

10日(火)の給食は、とり肉のレバー、にんじん、ほうれん草、ブルーベリーが給食に出ます。



### め たもの 目によい食べ物



## 18日(水)は、『あま きょうどりょうり 海部の郷土料理“いなまんじゅう”』

ボラの子ども「イナ」を使った蟹江町の郷土料理です。見た目は焼き魚ですが、焼いたイナの骨を抜き、腹に豆みそなどをつめて作ります。

給食では、鯖を使って作りました。鯖は、春だけでなく秋にも旬をむかえる魚です。