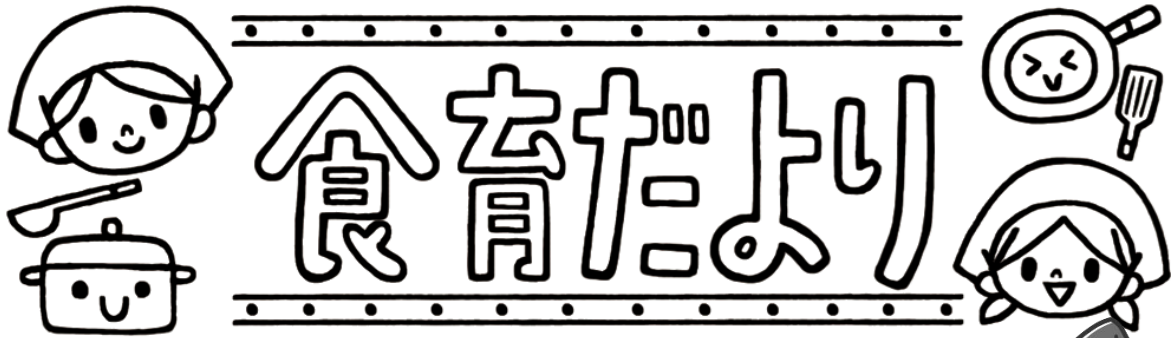




全クラス運動会を終えた子どもたち。また一つ成長し、逞しくなった姿を見て、給食課一同も嬉しい気持ちでいっぱいです。

暑い日が続いた分、10 月は寒暖差が激しくなることが予想されます。体調を崩さないよう、食欲の秋にちなんで、秋の味覚をたくさん食べて元気に過ごしてください◎



今月の郷土料理（14 日）

さんまのポーポー焼き(福島県)

今月の食育の日（19 日）

骨強化メニュー（骨粗しょう症の日）

☆給与栄養目標量☆

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
乳児	426kcal	17.6g	11.8g	1.3g
幼児	594kcal	24.5g	16.5g	1.6g

中秋の名月とは

中秋の名月は、1 年の中で一番きれいな満月が見える日と言われ、旧暦 8 月 15 日の十五夜の日を指します。

この日は、お団子やお餅、ススキをお供えし、神様に「これからも美味しい食べ物食べられますように…」とお願いをしながら月を見ます。

日本から見た月は、「ウサギが餅つきをしているように見える」と言われています。大きな力二や、女の人の横顔に見える国もあるそうです。今年の満月では、どんな生き物や模様の絵が見えるのでしょうか…？

食欲の秋 とは？

食欲の秋は、夏の暑さで食欲不振や夏バテになっていた身体が秋になるにつれて回復し、食欲が増しているように感じ、言われるようになった言葉だそうです。

また、秋は、実りの秋と言われるほど、旬を迎える食材が多くあります。そのため、自然と食欲が増すともいわれています。

OURS 給食には、どんな旬の食材が使われているか、探してみてください！

