



食育だより

令和3年10月

吉見町学校
給食センター

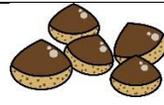
実りの秋、スポーツの秋、そして食欲の秋です！10月になると、さわやかな過ごしやすい

日が多くなり適度な運動と十分な栄養、心地よい睡眠をとりやすくなりますね。

また、秋は、おいしい食べ物がたくさんあります。秋の食材に注目してみましょう！

*** 秋の食材 ***

～*～ **くい・きのこ** ～*～



くり

くりの栄養・・・栗は木の実としては、脂質が少なく脳や神経の働きを正常に保つ

ビタミンB1,B6そして食物繊維が豊富です。

勝ち栗・・・栗を干して臼でつき、皮と渋皮を除いたものを「勝ち栗」といいます。

栄養価も高く縁起もよいことから、戦国時代の兵士たちも食べていたといわれています。

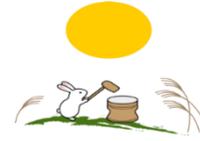
きのこ

キノコには山でとれる天然物や原木栽培のものと室内で菌床による人工栽培があります。

天然のきのこの旬は春と秋の2回あります。低カロリーで、食物繊維やビタミンが豊富に

含まれています。

26日(火) きのこのシチュー (ぶなしめじ・マッシュルーム)



10月18日(月)は **十三夜**

お月見には十五夜だけでなく十三夜もあります。新月から数えて13日目の月で「栗名月・豆名月」と呼ばれています

◎給食ではお月見の「団子汁」と「くりの実の形のコロケ」を予定しています。



長崎漁連支援真鯛の無償提供について



長崎県の真鯛の切り身をいただきました。9・10月の2回分です。

9月：塩こうじ焼き

◎給食センターで「塩こうじ焼き」を作っている様子。



*鯛に塩こうじを漬け込みます。



*漬けた鯛を天板に並べます。



*オーブンで焼きます。



*クラスの人数ごとに配食します。



*出来上がり

※10月は「鯛の野菜あんかけ」を作ります。

お楽しみに！