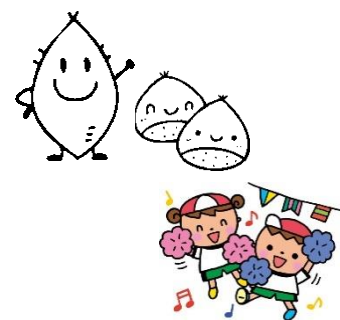




# 10月給食だより



「食欲の秋」「スポーツの秋」がやってきました。子供たちは楽しみながら運動会の練習に励んでいます。

10月といえば美味しい旬の食べ物がたくさんありますね。

給食でも秋の味覚を取り入れていきますので、ご家庭でもぜひ旬の食材を取り入れてみてください。

## 秋の野菜



きのこ ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富で腸内環境を整えてくれる。

さつまいも 食物繊維が豊富で便秘解消になる。

かぼちゃ ビタミンEが豊富で抗酸化作用があり、細胞を若く保つ。

枝豆 たんぱく質が豊富で、筋肉や皮膚、髪の毛など体を構成してくれる。

## えだまめごはん

|    |         |
|----|---------|
| 材料 | おとな4人分  |
| 米  | 2合      |
| 酒  | 大さじ1./2 |
| 塩  | 小さじ1/4  |
| 枝豆 | 75g     |



### 作り方

- 1 米は洗って浸水させ酒を入れて炊く。
- 2 枝豆は、洗ってゆでてさやから出し、塩を混ぜておく。
- 3 炊きあがった1のごはんに、2の枝豆を混ぜたら出来上がり。