

秋の気配が深まり、過ごしやすい季節になってきました。「食欲の秋」といわれるように、さまざまな食べ物がおいしくなる季節です。旬の食材には、その時期に必要な栄養がたっぷり含まれています。給食でも、秋の旬の食材を取り入れ、季節を感じられる献立を楽しんでもらいたいと思います。ご家庭でも、ぜひ秋の味覚をさがしてみてください。



10月10日は「目の愛護デー」

人間は情報の80%を視覚から得るといわれています。目の健康のためによい食べ物を取り入れて、目を大切にしましょう。

- ◆ビタミンA 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする
(緑黄色野菜、レバーなど)
- ◆ビタミンB1 目の神経の働きを正常にする
(豚肉、うなぎなど)
- ◆ビタミンC 目の充血を防ぐ(さつまいも、果物など)

他にも、ブルーベリーのアントシアニンや魚に含まれるDHAも目の健康に効果的です。



おまたせ！新米です

新米の季節になりました。

給食のごはんも、10月から茂原市内で収穫された「コシヒカリ」を使います。新米は、色の白さが目立ち、やわらかく粘りがあり、香りも豊かです。

おいしい新米でおかずも進みますよ♪



10月は 食品ロス削減月間

日本では、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品が、年間約461万トンもあります。(令和6年度推計値)これは、国民1人あたり毎日お茶碗1杯分の食べ物を捨てている計算になります。



食品ロスを減らすために
私たちがができること

- ・食べきれる量を盛りつける
- ・苦手なものも、一口チャレンジ
- ・冷蔵庫の中を確認してから買い物する(買いすぎない!)

給食レシピ

作ってみよう！おすすめレシピ
～小学校献立 7/2～

『ヤンニョムチキン』



〈材料 4人分〉

- ・鶏むね肉切り身50g 4切れ
- 《肉下味》
 - ・おろし生姜 チューブ約1cm
 - ・料理酒 小さじ1
- ・片栗粉 大さじ1と1/2
- ・米粉 大さじ1と1/2
- ・揚げ油 適量
- A
 - ・コチジャン 小さじ1
 - ・上白糖 小さじ2
 - ・ケチャップ 大さじ2
 - ・濃口醤油 小さじ1/3
 - ・みりん 小さじ1/2
 - ・水 大さじ1
 - ・おろしにんにく チューブ約0.5cm
 - ・ごま油 小さじ1/2

〈作り方〉

- ① 鶏肉におろし生姜、酒で下味をつけておく。
- ② 片栗粉と米粉をよく混ぜ合わせておく。
- ③ 鶏肉に②をまぶし、約170℃の油で4～5分、中に火が通るまで揚げる。
- ④ Aの調味料を加熱し、最後にごま油を合わせて、たれを作る。
- ⑤ 揚げた鶏肉にたれをからめて出来上がり♪



韓国の代表的な肉料理
「ヤンニョムチキン」
カリッと揚げたチキンに

コチジャンやにんにく、砂糖などを合わせた甘辛いたれ(ヤンニョム)をからめて食べます😊