



10月給食だより



令和6年

食欲の秋です

実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物の美味しい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材をとり入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。



神奈川県の郷土料理

今月は神奈川県！

17日(木)に『サンマーメン』を提供します。

サンマー麺って……？

秋刀魚が乗ったラーメン？

〈サンマーメン〉

サンマーメンは、神奈川県横浜市発祥のご当地ラーメン。戦前当時、調理人達のまかない料理で、とろみをつけた肉そばが原形になったとされています。

サンマーメンは漢字で「生馬麺」と書きます。

生=サン(新鮮なシャキシャキとした)

馬=マー(上にのせる)という意味があります。

つまり、野菜や肉をサッと炒めてシャキシャキ感のある具を麺にのせることから名付けられたと言われています。

サンマーメンと言うと「秋刀魚が乗っているラーメン？」と思っている人も事実いるそうですよ!?

目に良い食べ物は？



10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に！目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- **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・バター)
- **ビタミンB1** 目の神経の働きを正常にする(レバー・豚肉・ウナギ・麦)
- **ビタミンC** 目の充血を防ぐ(緑黄色野菜・果物・サツマイモ)



1組さんの別メニュー

30日(水) 1歳からのサツポロポテトの提供となります。



食欲の秋