10月給食だより (A) 0°0° (A) 0°0° (A) 0°0° (A) 0°0° (A) 0°0° (A) 0°0°

WEST (in 令和7年

いよいよ秋本番!秋は「スポーツの秋」「読書の秋」と言われるように何をす るにもよい季節です。そして何といっても「食欲の秋」「実りの秋」この時期は 美味しい食べ物がたくさん出回ります。

今が旬の美味しい秋の味覚を食べ、運動もしっかりと行って、元気な体を作り ましょう。



1・2組さんの別メニュー

24 日(金) 星たべよ の提供とな ります。



《天草がね揚げ》

天草がね揚げは、天草地域の郷土料理です。 天草地域で、仏事に魚が使えないので、その 代わりにサツマイモを太めの拍子切りにして 菜種油で揚げ、精進料理として「がね揚げ」 を使ったのが始まりと言われています。

天草の方言で「がね」とはカニのことで、揚 げた姿がカニの足に見えることから名付けら れました。別名「つき揚げ」ともいい、祝い の席などでは「がね揚げ」、仏事では「つき揚 げ」と呼ばれます。

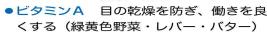
家庭でおかずやおやつとして作られるほか、 学校給食、飲食店、物産館等でも提供されて いるそうです。

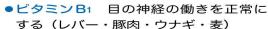


目に良い食べ物は?



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C 目の充血を防ぐ(緑黄色野 菜・果物・サツマイモ)











