

10月給食たより



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や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。



熊本県の郷土料理

今月は熊本県！

23日(木)に『天草がね揚げ』を提供します。

《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。

ハロウィンパーティー

今年のハロウィンは、『かぼちゃドーナツ』を提供します。

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。

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）



食欲の秋

