



がつ 10月18日 (火) は 食育の日

～ 献立 ～

さつまいもごはん 牛乳

さんまの煮つけ のっぺ汁 柿



食育の日は、「ふるさとくまさん(熊産)デー」として、熊本の郷土料理や地元で

収穫された旬の食べ物を紹介します。

- 食器をきちんと並べて、食器を持って食べましょう。
- 姿勢を正して食べましょう。



～ 柿 ～

かきは、秋が旬のくだものです。

今日の柿は、「太秋」という甘みが強い種類のかきです。かきは、体の抵抗力を高め、風邪予防に役立つビタミンCという栄養がたくさん含まれています。

～さつまいも～

熊本県でもたくさん栽培されている

さつまいもは、秋が旬の食べ物です。

大津町や阿蘇の西原村のさつまいもが有名ですね!いもの甘さがおいしい、さつまいもごはんになりました。



東陽給食センター