



10月のふるさとくまさんデー

まいつき にち しょくいく ひ やつしろち いき けんない しょくさい しよう きょうどりょうり
毎月19日の食育の日にあわせて八代地域や県内でとれた食材の使用、また、郷土料理などを
じっし 「ふるさとくまさんデー」として実施しています。

10月17日 (金)

- * セルフひじきごはん
(麦ごはん ひじきごはんの具)
- * 牛乳
- * 豆腐のみそ汁
- * れんこんキムチ揚げ
- * 熊本県産トマトゼリー



今月のふるさとくまさんデー
八代産および熊本県産の食材

☆ 米・・・ 給食のお米は八代産
☆ 麦、牛乳、豆腐、油揚げ、ねぎ

くまもとけんさん 熊本県産トマトゼリー・・・ 熊本県産



→八代産はちべえトマトのピューレを
30%使用しています



実りの秋 食べ物を大切にいただきましょう

ことし きび あつ やわ あき けはい かん
今年の厳しい暑さも和らいできました。秋の気配を感じるのもそ
う遠くはないでしょう。お店には、秋を感じる梨や栗、みかん、さ
つま芋、さといも、サンマが並び始めました。

あき あき しそくよく あき わす
秋にはいろいろな秋がありますが、“食欲の秋”を忘れてはいけ
ません。お米が収穫されている様子もみられます。おいしい果物、
やさい しゅうかく ようす くだもの
野菜が収穫されるのが待ち遠しいですね。

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。食事を目で見て楽しむためにも
目を大切にしてください。

目によい食べ物を意識して食べましょう。



ビタミンA

ビタミンAは、
あぶら いっしょ
油と一緒にと
ると吸収がよ
くなります。