



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 しょくざい しょう きょうどりようり
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
「ふるさとくまさんデー」として実施しています。

がつ にち きん
10月17日 (金)

- * セルフひじきごはん
(おぎ 麦ごはん ひじきごはんの具)
- * 牛乳 (ぎゅうにゅう)
- * 豆腐のみそ汁 (とうふ)
- * れんこんキムチ揚げ (あ レンコン キムチ揚げ)
- * 熊本県産トマトゼリー (くまもとけんさん)



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 (こめ きゅうしよく こめ やつしろさん)
- ☆ 麦、牛乳、豆腐、油揚げ、ねぎ (むぎ きゅうにゅう とうふ あぶらあ)
- 熊本県産トマトゼリー・・・熊本県産 (くまもとけんさん)

→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しましょう



ことし きび あつ やわ 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 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、
やさしい しょうかく 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。
目により食べ物を意識して食べましょう。



ビタミンAは、
油と一緒にと
ると吸収がよ
くなります。