



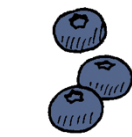
食育だより 10月号

小田原市立国府津小学校

学校栄養職員

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期でもあります。そして、味覚の秋といわれるように、さつまいも、くり、きのご類など今が旬の食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

目によい食べ物を 食べましょう



ブルーベリー



にんじん



レバー



うなぎ

10月10日は「目の愛護デー」目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養バランスのよい食事をとり、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。



給食ではブルーベリータルトを出しました！



～十三夜献立～

今年の十三夜は、10月15日（火）でした。

小田原産の木製汁椀
1000年の歴史を持ち、日本でもトップクラスにある小田原の木地挽き技術で作った学校給食オリジナルのものです。
材質は国産のけやきです。

数に限りがあるのでクラスごと順番に使用しています。

秋の香り
ご飯



白花豆の呉汁



しめじ



さつまいも



くり

秋が旬の食材をたくさん使っています。
十三夜は、栗や豆の収穫祝いでもあるため
収穫物として栗や豆を供える風習があります。

大きな釜で
作っています。



さくら飯（茶飯）を使用する日もあります。
米100に対して
しょうゆ3.3、日本酒5、食塩0.6の
割合です。
ぜひご家庭でもお試しください。