

10月 給食だより

暑さがやわらぎ、過ごしやすい季節になりました。秋は新米をはじめ、さまざまな食べ物が旬をむかえる季節です。自然の恵みに感謝し、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。



給食メニューコンテスト 受賞メニュー発表

ひょうご「地域の食べ物」を使った、給食メニューを募集したところ、市内小中学生から319点の応募がありました。厳正な審査の結果、優秀賞1点、アイデア賞3点が選ばれ、11～2月の給食に登場します。朝来市の特産品である岩津ねぎを使ったもの、いろどりがよく見た目にもおいしそうなものなど、さまざまな工夫がみられました。給食センターで大量調理ができるようにアレンジしますので、どのように仕上がるのか楽しみにしてくださいね。

優秀賞 ☆ 「岩津ねぎととり肉の甘辛煮」



和田山中学校1年
吉井 康平さん

【アピールポイント】

酒かすを入れてコクを出しました！

☆11月の給食に登場します！

アイデア賞 ☆ 「丹波黒のうまみたっぷりコロコロサラダ」



和田山中学校3年
齊藤 綾乃さん

【アピールポイント】

丹波黒を蒸していること、みんなが親しみやすい味です。

☆12月の給食に登場します！

アイデア賞 ☆ 「朝来を汁(知る)」



和田山中学校2年
岡村 根さん

【アピールポイント】

ありがとんぼ農園のみそは、豆がごろごろ入っておいしいです。

☆1月の給食に登場します！

アイデア賞 ☆ 「但馬どりと岩津ねぎのグラタン」



和田山中学校1年
岡本 結衣さん

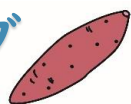
【アピールポイント】

兵庫県でとれる但馬どり、岩津ねぎをしっかりと味わうことができます。

☆2月の給食に登場します！

10月のおすすめレシピ

スイートポテトサラダ



材料 (4人分)

さつまいも	100g
揚げ油	適量
キャベツ	70g
玉ねぎ	40g
えだまめ	10g
コーン缶	10g
マヨネーズ	30g
塩	少々
こしょう	少々
酢	小さじ1/4

作り方

- ① さつまいもは千切りにして水にさらし、180℃に熱した油で揚げる。
- ② キャベツ、玉ねぎは細切りにして塩をふり、しんなりしたら水分を絞る。
- ③ えだまめはゆでて、さやから豆を取り出す。
- ④ Aの調味料を混ぜ合わせ、すべての具と和える。

※ 調味料は加減してください。

さつまいもの食感が
楽しいサラダ！
揚げることで甘さが
グッと引き立つリン～♪



目の健康に ビタミンA を！

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康には、まず主食・主菜副菜をそろえて、食べ物からいろいろな栄養素をバランスよくとることが大切です。そのうえで、特に目の健康に役立つ「ビタミンA」や「アントシアニン」をたっぷりとりましょう。10日の給食には、にんじんやブルーベリー、かぼちゃといった目に良い食べ物がたくさん入った献立が登場します。お楽しみに♪

アントシアニン

青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があります。

多く含む食品



ビタミンA

目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗いところで目が見えにくくなる夜盲症や、ドライアイを引き起こす恐れがあります。



ビタミンAは、油と一緒にとると体への吸収率がアップします。

