

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

市内小中学生を対象に「朝来市産みそを使った給食で食べたい料理」を募集しました。厳正な審査の結果、最優秀賞1点、優秀賞3点が選ばれ、11~2月の給食に登場します。朝来市の地場産物や旬の食材を使ったもの、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てくださいね。

最優秀賞 ☆ 「豚肉と根菜たっぷり 黒大豆みそてり焼き」



黒大豆みそ部門

生野中学校2年
松下 颯希さん

【アピールポイント】

根菜に絡むように、照り焼きの味つけに黒大豆みそを入れました。

☆11月の給食に登場します！

優秀賞 ☆ 「きのこたっぷり豚肉みそ炒め」



緑風みそ部門

和田山中学校3年
西 泰佑さん

【アピールポイント】

きのこやさつまいもなど秋野菜がたっぷり入っています。

☆12月の給食に登場します！

優秀賞 ☆ 「厚揚げの岩津ねぎ みそチーズ焼き」



緑風みそ部門

梁瀬小学校2年
奥野 晴翔さん

【アピールポイント】

岩津ねぎとチーズと緑風みその味がよく合います。

☆1月の給食に登場します！

優秀賞 ☆ 「野菜のみそシチュー」



黒大豆みそ部門

生野中学校3年
原 静佳さん

【アピールポイント】

さつまいもと玉ねぎを入れて甘みが増すようにしました。

☆2月の給食に登場します！

今月のおすすめレシピ

にんじんしりしり



材料 (4人分)

にんじん	100g
もやし	80g
ツナ	30g
卵	50g
淡口しょうゆ	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	適量
かつお節	適量

作り方

- ① にんじんは細切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、にんじんがしんなりするまで炒める。
- ③ ②にもやし、ツナを加え、Aの調味料で味付けをする。
- ④ ③に溶き卵を流し入れ、卵に火が通るまで炒め、最後にかつお節をふりかける。

※ 調味料は加減してください。

沖縄県の郷土料理！
にんじんがたっぷり食べられて
目の健康にも良いリン〜♪



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、なす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。



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。

