


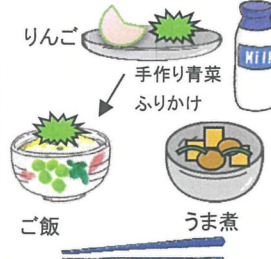



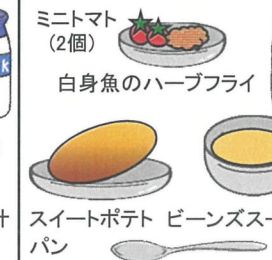
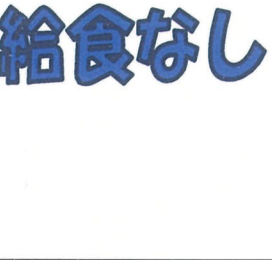






# 10月給食盛り付け表

芳泉中学校

3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
<p>10月は食品ロス削減月間です。食べ物を無駄にしないよう、できるだけ残さずに食べましょう。</p> 	<p>のっぺいは里芋のどろみを生かした料理で、お祝いごとに欠かせない郷土料理です。</p> 	<p>ちゃんぽんめんは長崎の郷土料理です。和食、洋食、中華料理が融合して生まれました。</p> 	<p>秋の「さんま」は脂がのって、とてもおいしいです。旬の「さんま」を上手に食べましょう。</p> 	<p>10月10日は目の愛護デーです。目の健康に役立つ色の濃い野菜を食べましょう。</p> 
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
<p><b>スポーツの日</b></p> <p>昔から1日1個のりんごは医者や遠ざけると言われるほど、体に良いと言われています。</p> 	<p>秋が旬のさつまいもには、食物繊維やビタミンCが含まれています。</p> 	<p>スポーツで自分の力を最大限に発揮するためには、栄養バランスのとれた3食の食事が大切です。</p> 	<p>食事の前にはせっけんを使い、手をきれいに洗いましょう。</p> 	<p>10月10日は目の愛護デーです。目の健康に役立つ色の濃い野菜を食べましょう。</p> 
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
<p>岡山では、秋祭りにちらしずしを作ります。ちらしずしには、地域によって特徴があります。</p> 	<p>和食は、健康的な食事であることから、世界無形文化遺産とされています。</p> 	<p>潮の流れが速い下津井沖で育ったこは身がしまり、味が凝縮されておいしいです。</p> 	<p>いももちは北海道の郷土料理で、餅の代用品としてじゃがいもやかぼちゃで作られたそうです。</p> 	<p>豆類はたんぱく質、脂質、ビタミンE、食物せんいなどたくさんの栄養素を含んでいます。</p> 
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
<p><b>給食なし</b></p> <p>根菜とは根や地下茎を食用とするもので、だいこん、いも、ごぼうなどがあります。</p> 	<p>食べる時間が少しでも長くなるように、協力して準備をしましょう。</p> 	<p>あなごはうなぎより脂肪分が少ないですが、たんぱく質やビタミン類が豊富です。</p> 	<p>こみを減らすために、食べ残しを減らす、アルミを小さくまとめて捨てるなど工夫をしましょう。</p> 	<p>こみを減らすために、食べ残しを減らす、アルミを小さくまとめて捨てるなど工夫をしましょう。</p> 
31日(月)	<p><b>★今月の目標★</b></p> <p>秋の味覚を味わって食べよう。</p> 			
<p>すきやきは農具の鋤(すき)を使って調理したことが名前の由来といわれています。</p> 