



給食だより

令和8年度10月
南部療育センター

朝晩は涼しくなり、さわやかな秋晴れが心地よい季節となりました。10月のイベントといえばハロウィンですね。この時期になると街のあちこちでかぼちゃの飾りを見かけます。かぼちゃには風邪の予防にぴったりのビタミンがたっぷりと含まれています。これからの寒くなる季節に向けて、進んで食べたい野菜の一つです。10月はかぼちゃをはじめ旬の美味しい食材を給食に取り入れています。ごはんと一緒にたくさん食べて元気な体を作りましょう。



お米を食べよう！

【お米の栄養】

- 炭水化物：お米に多く含まれる炭水化物は体内で分解されてブドウ糖になり、脳や筋肉を動かすエネルギーになります。
- たんぱく質：筋肉や骨など体をつくるもとになります。納豆や豆腐などの大豆製品をお米と一緒に食べると、さらに良質なたんぱく質に生まれ変わります。
- ビタミン・ミネラル：代謝を助けるビタミンB1や、カルシウム・マグネシウム・鉄・亜鉛などが含まれ体の調子を整えます。



お米はパンや麺類に比べて脂質が非常に少なく、塩分が含まれていないため、子どもたちの消化吸収にとっても優しい食材です。この時期は新米が出回りつつやでもちもちのご飯が楽しめます。農家の方や自然の恵みに感謝をしながらいただきます。給食では今月中に新米に切り替わる予定です。お楽しみに！

9月の給食紹介



- ・ロールパン
- ・鮭とじゃがいものグラタン
- ・切り干し大根のサラダ
- ・チキンスープ
- ・りんごゼリー

グラタンのホワイトソースは小麦粉ではなく米粉を使用しています。だまになりにくく、なめらかな口当たりのソースです。



- ・カレーうどん
- ・ポテトサラダ
- ・いちごミルクゼリー



カレーうどんは、いつものカレーと違いだしのきいた優しい味わいのスープです。チーズ入りのポテトサラダと共に人気でした。