― 給食指導資料 ―　　10月分　　No.３　　A

11日（金）	小型玄米パン　牛乳 きのこ入りスパゲッティミートソース フルーツポンチ

今日は、「きのこ」の話をします。

今は一年中味わうことができるきのこですが、天然のきのこは9月から11月ごろに旬をむかえるものがたくさんあります。

きのこは、食物せんいが多く、おなかの調子を整える働きがあります。

今日の給食のスパゲッティには、エリンギ、ぶなしめじが入っています。秋の味覚のきのこをおいしくいただきましょう。

15日（火）	米飯　牛乳 ポークカレー　ひじきサラダ

今日は、「ひじき」という海そうの話をします。

海で育つ海そうにはミネラルがたっぷりと含まれています。ひじきには、骨や歯を強くするカルシウムや、血液をつくる鉄分、おなかの調子を整える食物せんいがたくさん含まれています。

今日はひじきを、鶏肉やキャベツ、小松菜と合わせてサラダにしました。栄養たっぷりのひじきサラダをしっかり食べましょう。

16日（水）	黒糖パン　牛乳 かつおフライ　リヨネーズポテト 野菜スープ

給食は、みなさんがマナーをしっかりと守って食べやすくなるように、献立に合った食器類を選ぶ工夫をしています。

野菜スープは、スプーンを使うと食べやすいですし、かつおフライは、はしを使う方が口に運びやすいですね。

じょうずに使い分けておいしくいただきましょう。

17日（木）	三重豚のビビンバ　牛乳 豆腐とまこもたけのスープ みかん

今日は「みえ地物一番給食の日」です。

今日の三重県産の食べものは、米、牛乳、豚肉、もやし、卵、エリンギ、豆腐、ねぎ、みかんです。

三重県の南の地域では、あたたかい気候を利用してたくさんのみかんが育てられています。みかんは、秋から冬にかけておいしくなります。かぜをひきにくくするビタミンCや、おなかの調子を整える食物せんいが含まれています。