

秋の味覚

秋らしいお天気がつづいていま
すね。子供たちの食欲も増して
くるいい季節です。日本では
「実りの秋」と言われるよう
に、秋はいろいろな作物が収穫
される時期です。リンゴやきの
こなどはシアトル近郊でも気軽
に収穫体験ができます。ご家族
で旬の食材探検に出かけたり、
新しい食べ方を見つけたりして
秋の味覚を楽しんでみてくださ
い。



魚 鮭 サンマ

油がたっぷりのったサンマはたんぱく質
が豊富です。大根おろしやお酢と一緒に
さっぱりと食べたいですね。



野菜 人参 ごぼう なす

秋なすは、水分が多く皮も柔らかいの
で食べやすいです。



芋 ジャガイモ さつまいも

さつまいもに含まれる食物繊維は便秘
解消に役立ち、カリウムは老廃物を排
出してくれます。



果物 梨 りんご 柿 ぶどう

柿はビタミンCを多く含んでおり、体に
侵入する細菌やウイルスを撃退する
ことができます。好き嫌いが分かれ
やすい柿ですが、秋の味覚として
ぜひ食べてみてください。



10月の献立

おもな食品と体内ではたらき

		体を作る	エネルギー源	体の調子を整える
6	白身魚スティック★ ごはん 春雨サラダ ミックスフルーツ 牛乳★	白身魚 卵★ ハム 牛乳★	パン粉・小麦粉 タルタルソース★ ごはん はるさめ サラダ油 砂糖	きゅうり にんじん 酢 ぶどう メロン 桃缶
13	運動会（給食はありません）			
20	肉じゃが ごはん キャベツとリンゴのサラダ バナナ 牛乳★	牛ひき肉 牛乳★	ジャガイモ 糸こんにゃく サラダ油 砂糖 はちみつ ごはん	だし・しょうゆ・酒 人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ りんご 酢 バナナ
27	ペンネパスタマリナラソース ガーデンサラダ パンプキンパイ★ 牛乳★	牛乳★ 卵★ 乳製品★（スキムミ ルクパウダー）	パスタ サラダ油・はちみつ パンプキン 小麦粉★ バター★ ホイップクリーム★ 砂糖	マリナラソース・トマト缶・人 参・玉ねぎ・なす・ピーマン ロメインレタス にんじん 紫キャベツ 酢