



ランチタイム 10月

久留米市教育委員会
久留米市栄養教諭等研究会
久留米市中央学校給食共同調理場

少しずつ涼しくなり、秋らしい気候になってきました。季節の変わり目は、体調を崩しやすい時期です。「食欲の秋」を楽しみながらしっかり食べて、元気な体を作りましょう。

旬の食べ物を味わおう

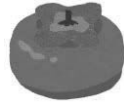
食べ物が一番よく採れておいしくなる時期を、食べ物の「旬」といいます。秋が旬の食べ物と、その働きを紹介します。

さつまいも



甘味やホクホクとした食感が特徴です。おなかの調子を整える働きをする食物繊維が多く含まれています。

かき



久留米市で多く作られている果物です。かぜを予防する働きがあるビタミンCが含まれています。

さんま



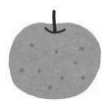
刀のような形をしているため、漢字では「秋刀魚」と書きます。血液をサラサラにするEPAやDHAが含まれています。

きのこ



「しめじ」「えのきたけ」「しいたけ」など、たくさんの種類のきのこが旬を迎えます。カルシウムの吸収を助けるビタミンDが含まれています。

他にもたくさんあります！



くり ぶどう りんご なし ごぼう れんこん さば など

今月の給食にも、秋が旬の食べ物がたくさん使われています。探してみてくださいね。



目によい食べ物を食べましょう

10月10日は「目の愛護デー」です。

目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養バランスのよい食事をとり、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。

ビタミンA カロテン



レバー にんじん うなぎ ほうれんそう

アントシアニン



ブルーベリー なす ぶどう

元気にここ給食レシピ

今月の給食から、おすすめメニューのレシピを紹介します♪



なす入りスパゲッティ（4人分）



【材料】

- スパゲッティ……………180g
- ベーコン……………60g
- なす……………80g
- たまねぎ……………200g
- にんじん……………75g
- しめじ……………30g
- ピーマン……………25g
- にんにく……………2g
- 油……………小さじ1/2
- 塩……………小さじ1/6
- こしょう……………適量
- ★ウスターソース……………小さじ1弱
- ★トマト角切り缶……………20g
- ★トマトピューレ……………小さじ5
- ★トマトケチャップ……………大さじ3弱

【作り方】

- ① ベーコンは5mm幅、なすは半月1cm、たまねぎはスライス、にんじんとピーマンは千切り、にんにくはみじん切り、しめじはほぐしておく。
- ② にんにくとベーコンをよく炒め、たまねぎとにんじんを加えて炒めたら、塩こしょうをする。
- ③ なすとしめじを加えて、★を上から順に加えて、調味する。
- ④ ピーマンを加え、茹でたスパゲッティを加える。

