



ランチタイム 10月

く る め し きょうい く いんかい
久留米市教育委員会
く る め し えいようきょう ゆうけんきゅうかい
久留米市栄養教諭等研究会

さわやかな^{あき}秋になりました。10月は、新米^{しんまい}やさつまいも、きのこなど、おいしい^{た もの}食べ物がたくさんあります。旬^{しゅん}の食べ物を^{た もの}味わい、「早寝・早起き・朝ごはん」を続けて、元気に^{げん き}過ごしましょう。



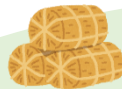
こめ はなし お米のお話



お米は、^{さかな}魚や^{にく}肉、^{やさい}野菜など、いろいろなおかずによく^あ合います。お米とおかずをバランスよく^た食べて、元気に^{げん き}成長^{せいちょう}しましょう。

こめ た お米を食べてパワーアップ！

お米には、^{からだ}体や^{あたま}頭を動かす^{うご}エネルギーになる「炭水化物」が^たたくさん^{ふく}含まれています。



きゅうしよく こめ く る め し さん 給食のお米は、久留米市産！



く る め し きゅうしよく
久留米市の給食では、「元気つくし」「夢つくし」「ヒノヒカリ」など、^{がっこう}学校の近くの^{ちか}地域で大切に育てられたお米を使っています。
^{せいさんしゃ}生産者のみなさんに感謝して、おいしく^{かんしゃ}いただきます。

クイズ

しっさい
実際にあるお米の名前はどれでしょう？

- ①恋の予感 ②森のくまくん ③ゆうだい31



郷土の選①
久留米
【きゅうみ】

しんまい あじ 新米を味わおう！



あき
秋は、お米の^{こめ}収穫^{しゅうかく}の季節です。とれたばかりのお米を「新米」といいます。
^{しんまい}新米は、つやがあり、ふっくらもちもちしています。実りの秋に感謝して、おいしい^{あじ}味わいましょう。

がつとお か め あいご 10月10日は「目の愛護デー」



め
目の健康のために、バランスのよい
しよくじ
食事をしましょう！



カレー^{あじ}味で食べやすいです♪



きりぼしだいこん 切干大根のカレー炒め

【材料(4人分)】

- ひき肉(豚や牛) …30g
- 切干大根…15g
- コーン…15g
- 小松菜…12g (1/2株)
- サラダ油…小さじ1
- 酒…小さじ1/2
- さとう…小さじ1
- 塩…少々
- こしょう…少々
- 濃口しょうゆ…小さじ1
- カレー粉…小さじ1/3

【作り方】

- ①切干大根は、氷に浸して戻し、1cm長さに切る。
- ②小松菜は1cm長さに切る。
- ③ひき肉をサラダ油で炒め、切干大根、コーン、小松菜を炒める。
- ④調味料(★)を入れて炒める。



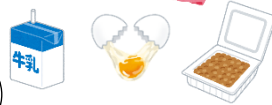
ビタミンA

にんじん、ほうれん草、レバー、卵など
目のうるおいを保つ働きがあります。



ビタミンB群

豚肉、乳製品、卵、納豆など
目の疲れをやわらげる働きがあります。



め
目の働きを
たす
助ける食べ物

ビタミンC

みかん、キャベツ、ブロッコリーなど
目の充血を防ぐ働きがあります。



アントシアニン

なす、ぶどう、ブルーベリーなど
目のかすみをやわらげる働きがあります。

