



ランチタイム

10月

く る め し きょうい く い いんかい
久留米市教育委員会
く る め し えいようきょう じょうけんきょうかい
久留米市栄養教諭等研究会
く る め し ちゅうおうがっこうきゅうしよくきょうどうちよう り じょう
久留米市中央学校給食共同調理場

さわやかな^{あき}秋になりました。10月は、新米^{がつ 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！



給食^{きゅうしよく}では、^{く る め さん}久留米産の「元氣つくし」^{げん き}を使っています。学校の近く^{がっこう}の地域で大切に育てられたお米です。
^{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

しつさい
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



選定の選①
【とろろ】

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^{あじ}
く味わいましょう。

がつとお か め あいご 10月10日は「目の愛護デー」



め げんこう
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！



じょうびさい
常備菜としてもおすすめです！

きりほしだいこん 切干大根のうまに



ざいりよう にんげん
【材料(4人分)】

- | | |
|---------------|-----------------|
| きりほしだいこん 30 g | ★砂糖 大さじ 2/3 |
| 油あげ 25 g | ★濃口しょうゆ 大さじ 2/3 |
| 人参 40 g | ★みりん 小さじ 1/3 |
| いんげん 15 g | ★水 20 m l |

【作り方】

- ①切干大根は、水に浸して戻し、1cm長さに切る。
- ②人参は千切り、いんげんは小口切りにする。
- ③調味料(★)を合わせ、火をかける。
- ④砂糖がとけたら、切干大根、油あげ、人参を入れ煮含める。
- ⑤最後にいんげんを加えて煮る。

ビタミンA

にんじん そう たまご
人参、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

ぶたにく にゅうせいひん たまご なっとう
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 はたら
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。

