

2024年10月

厚沢部町
総合給食センター

きゅうしよく
給食だより



←給食だより・おたよりをホームページ上でも、ご覧ください

厚沢部町 給食

こんげつきゅうしよくもくひょう
今月の給食目標

地場産物について
知ろう。

10月は季節の変わりめで寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。こまめに手洗い・うがいをする事と、3食きちんとバランスよく栄養をとりましょう。

秋は「スポーツの秋」「読書の秋」といわれるように何をするにも良い時期です。なんといっても「食欲の秋」「実りの秋」！この時期はおいしい食べものがたくさん出回ります。今が旬のおいしい秋の味覚を食べ、運動もしっかりして、元気な体をつくりましょう。

～地場産物のよさを知ろう～

自分たちが住んでいる地域でとれる食べものを「地場産物」といいます。

地場産物は、生産している人が近くにいたので、「顔が見える」「話ができる」などの良い点があります。また、どうしてこの地域で作られるようになったかを考えることにより、地域の自然や歴史を知ることにもつながります。

これからも給食でたくさんの地場産物を使用し、みなさんに知ってもらえるよう工夫していきます。

すいか

地場産物の紹介

メロン



「すいか」は、水分が豊富にふくまれているため、むくみ解消や高血圧予防が期待できます。また、すいかを食べると、ストレスやかぜに対する抵抗力を高めます。

今年は8月、9月に提供しました。とてもあまく、おいしいすいかでしたね。おいしすぎたのか、すいかの皮まで食べている子もいました。厚沢部町でとれたものは、ひと味違いましたね。



赤肉メロンは、緑黄色野菜並のβカロテンを含んでいます。βカロテンには、抗酸化作用があり、活性酸素が原因となって生じる老化や生活習慣病を予防効果があります。



地場産物は毎月どのような食材がでているでしょうか。給食献立表をこれからも、チェックしてみてください！

今月の旬の食材・・・かぼちゃ

かぼちゃの旬（かぼちゃがおいしく食べることができるの）は9～12月です。収穫のピークは夏～秋にかけてですが、しばらく置くことで甘みと栄養価が増すため、収穫後数カ月保管し追熟させてから出荷されます。

かぼちゃには、食物繊維が豊富に含まれています。かぼちゃに含まれる水溶性食物繊維は、腸内の善玉菌を増やし腸内環境を整える働きがあることから、便秘予防やデトックスなどの効能が期待できます。