



# 10月 給食だより

令和5年 10月号  
小城市学校給食センター

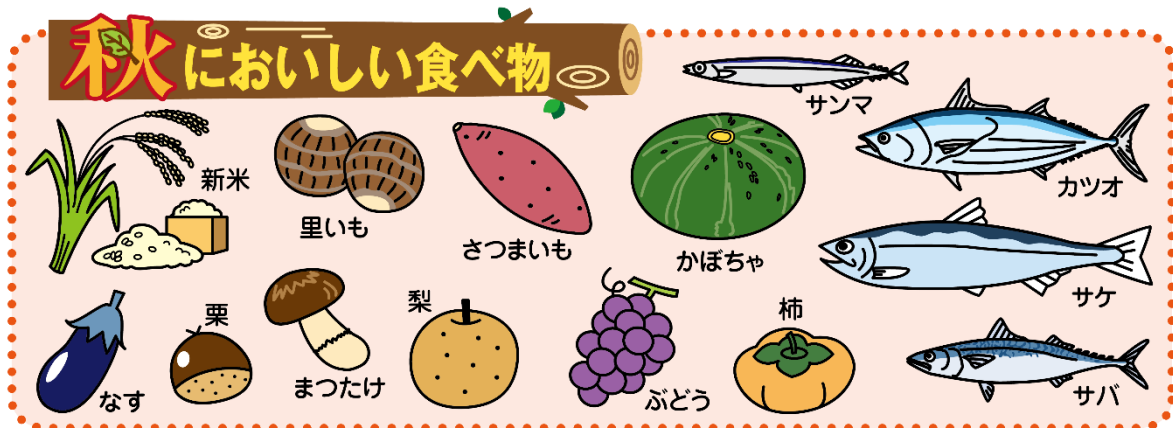
新しい給食センターが稼働して1か月になります。皆さんに安全で美味しい給食を届けることができるよう、衛生管理を徹底し、学校給食の充実に努めています。

10月は暑さがやわらぎ、1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きいく、体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかりとって、風邪をひかない体をつくりましょう。

## 実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!

秋はお米や大豆など、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバなどの魚は、秋になると脂がのって美味しくなります。

秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をいただきましょう。



## 目の健康に ビタミンA を!

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会が多い現代に、意識してとりたい栄養素の一つです。



**ビタミンAを多く含む食べ物**

ビタミンAは油に溶けやすい「脂溶性ビタミン」なので、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。

給食ではA・B献立とも10日は「目の愛護デー」にちなんだ給食となっています。

ミルクパン 牛乳 <A 献立>  
ハンバーグデミグラスソースかけ  
野菜ソテー **パンプキンポタージュ**

ごはん 牛乳 <B 献立>  
チキンときのこのカレー  
オーロラソースサラダ **ブルーベリーのゼリー**

## 小城市学校給食センターの給食について



ごはん 週3回  
小城市でとれた「夢しずく」を使っています。

牛乳 毎日  
カルシウム、ビタミン、たんぱく質を補給します。



パン 週2回  
県産小麦「はるかぜふわり」を使っています。  
くるみ・アーモンドのコンタミネーションを含む可能性があります。

煮物、焼き物、炒め物、揚げ物、汁物、和え物、蒸し物とバラエティに富んだ献立です。



大きな釜で炒めたり、煮たり、スープなどを作ります。



焼き物を2人で確認しながら配食します。

11月から食物アレルギー除去食が始まります

食物アレルギー対応の対象食品は

**鶏卵、えび・かに（甲殻類）**

- ・「そば」、「落花生」、「キウイフルーツ」は給食で使用しません。
- ・「調味料」、「エキス」、「添加物」、「コンタミネーション」は除去の対象としません。

※ コンタミネーション；食品製造過程で、特定原材料が意図せず混入すること。



除去食を1人分ずつ配食します。