

10月給食だより

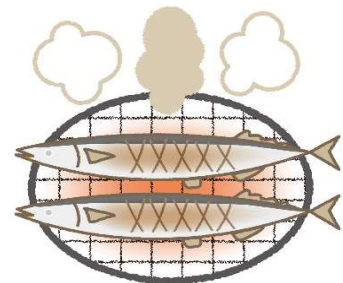


大空町認定こども園めまんべつ 給食室

実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物のおいしい季節です。
 子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材をとり入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね☆

【血液をサラサラにする魚】

秋はさんまがおいしい季節。さんまには血液をサラサラにする成分、DHA（トコサヘキサエン酸）とEPA（エイコサペンタエン酸）が多く含まれています。塩焼き、生姜煮、炊き込みご飯、蒲焼きなどで味わってみてください。
 ただ、ここ数年、さんま、秋鮭など秋が旬の魚の不漁が続き、品不足、価格高騰が続いています・・・。
 給食でも「さんま」の値段がすごく上がって、一番の高級魚になってしまいました・・・泣。



10月より、じゃがいも、にんじんは「女満別産」の有機野菜を使用予定です！
 収穫状況によりますが、3月分までは使用する予定です！



お知らせ

- 10月20日（水） 弁当の日
- 10月27日（水） 誕生会

