

## 秋の味覚

秋らしいお天気がつづいていま  
すね。子供たちの食欲も増して  
くるいい季節です。日本では  
「実りの秋」と言われるよう  
に、秋はいろいろな作物が収穫  
される時期です。リンゴやきの  
こなどはシアトル近郊でも気軽  
に収穫体験ができます。ご家族  
で旬の食材探検に出かけたり、  
新しい食べ方を見つけたりして  
秋の味覚を楽しんでみてくださ  
い。



### 魚 鮭 サンマ

油がたっぷりのったサンマはたんぱく質  
が豊富です。大根おろしやお酢と一緒に  
さっぱりと食べたいですね。



### 野菜 人参 ごぼう なす

秋なすは、水分が多く皮も柔らかいの  
で食べやすいです。



### 芋 ジャガイモ さつまいも

さつまいもに含まれる食物繊維は便秘  
解消に役立ち、カリウムは老廃物を排  
出してくれます。



### 果物 梨 りんご 柿 ぶどう

柿はビタミンCを多く含んでおり、体に  
侵入する細菌やウイルスを撃退する  
ことができます。好き嫌いが分かれ  
やすい柿ですが、秋の味覚として  
ぜひ食べてみてください。



## 10月の献立

## おもな食品と体内ではたらき

		体を作る	エネルギー源	体の調子を整える
6	白身魚スティック★ ごはん 春雨サラダ ミックスフルーツ 牛乳★	白身魚 卵★ ハム 牛乳★	パン粉・小麦粉 タルタルソース★ ごはん はるさめ サラダ油 砂糖	きゅうり にんじん 酢 ぶどう メロン 桃缶
13	<b>運動会（給食はありません）</b>			
20	肉じゃが ごはん キャベツとリンゴのサラダ バナナ 牛乳★	牛ひき肉 牛乳★	ジャガイモ 糸こんにゃく サラダ油 砂糖 はちみつ ごはん	だし・しょうゆ・酒 人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ りんご 酢 バナナ
27	ペンネパスタマリナラソース ガーデンサラダ パンプキンパイ★ 牛乳★	牛乳★ 卵★ 乳製品★（スキムミ ルクパウダー）	パスタ サラダ油・はちみつ パンプキン 小麦粉★ バター★ ホイップクリーム★ 砂糖	マリナラソース・トマト缶・人 参・玉ねぎ・なす・ピーマン ロメインレタス にんじん 紫キャベツ 酢