

澄みきった空が広がる季節となりました。「芸術の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」など秋は、いろいろなことにじっくり取り組むことのできる季節です。そして、「味覚の秋」ともいわれるように、おいしい食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、秋の味覚を楽しみましょう。



えのきたけ エリンギ しめじ

さつまいも さといも

おこめ

なす

ごぼう

かき

りんご

ぶどう

なし

まさば

さけ

さんま

秋が旬の主な食べ物

◆食物せんいを上手にとろう

◎食物せんいのはたらき

病気を予防する

便秘解消に役立つ

肥満を予防する

◎食物せんいの多い食べ物

野菜類 果物類 いも類 きのこと類 豆類 海藻類

◆ふくい省塩給食 22日(木)

塩分(ナトリウム)は、私たちが生きていくために欠かせないものです。しかし、とりすぎると、体に負担がかかり、命に関わるような病気を起こしやすくなるため注意が必要です。

そこで、塩分が控えめでもおいしく食べられるメニューを考えました。出汁のうみ味を利用したり、香辛料や香味野菜を使って、コクを出したりすることも塩分を控えるコツです。

22日のジュリアンスープには、香味野菜のパセリを使っていますよ。

今月の給食に使用する野菜や果物の産地をお知らせします。 ※献立予定表と合わせてご確認ください。

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
越前水菜	福井市	じゃがいも	北海道	セロリ	長野県	トマト	愛知県
ほうれんそう	福井市	たまねぎ	北海道	えのきたけ	長野県	みつば	愛知県
しゅんぎく	福井市	ごぼう	青森県	しめじ	長野県	なめこ	三重県
さつまいも	福井県	にんにく	青森県	にんじん	岐阜県	しょうが	高知県
まいたけ	福井県	キャベツ	群馬県	もやし	岐阜県	にら	高知県
かぶ	福井県	はくさい	茨城県	だいこん	岐阜県	切干し大根	宮崎県
さといも	福井県	ブロッコリー	石川県	チンゲンサイ	静岡県	りんご	青森県
ねぎ	福井県	エリンギ	長野県	パセリ	静岡県		