

いただきます



2025年度 10月号

10月

みの あき しよくよく あき

実りの秋・食欲の秋

しゅん

み

かく

たの

旬の味覚を楽しもう!

秋風が冷たくて、一気に「秋」を感じるようになりました。近ごろは1年中おいしいものが食べられますが、この季節(時期)に、おいしいものを食べることを「旬をいただく」といいます。みなさんは何を食べますか。色々な「旬」を楽しんでください。

秋に美味しい食べ物



目の健康に役立つ食べ物とは?



目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。「栄養」や「成分」というと、むずかしくなりますが、毎日の食事で緑の野菜や肉魚を色々食べることで、目がしっかりはたらいてくれるということです。今月は「目の愛護デー」、苦手な野菜、食べてみませんか。

β-カロテン を多く含む



ビタミンA を多く含む



ルテイン を多く含む





フルーツオムレツ



<材料> 卵S1個 牛乳10g 生クリーム6g はちみつ6g フルーツ缶25g

<作り方>

- ①フルーツ缶(お好み) をアルミケースに入れておきます。
- ②卵からはちみつまでをよくまぜ、アルミカップにそそぎます。
- ③オーブン200度13分くらい焼いて完成。(オーブントースターでも大丈夫)



月	火	水	木	金
		1日 ごはん みそ汁 とりてんレモン 切り干し炒め 牛乳	2日 チャプチェ丼 みそ汁 和え物 牛乳	3日 ごはん みそ汁 生揚げみそ炒め ごま和え 牛乳
		米麦とうふしめじ玉ねぎねぎ とり肉ぶた肉切り干し ピーマンもやし人参ほうれん草	米麦ぶた肉ごぼう人参玉ねぎ 春雨さやいんげんベーコンあげ 白菜わかめねぎもやしハム	米麦大根わかめあげねぎ ぶた肉生揚げ人参たけのこ もやしほうれん草
6日 ごはん みそ汁 タラフライ きんぴら 牛乳	7日 みそラーメン フルーツ白玉 牛乳	8日 カレーライス 福神漬 りんごサラダ 牛乳	9日 パン かきたまスープ 五目ビーフン フルーツ 牛乳	10日 キムチ チャーハン スープ 大根サラダ 牛乳
米麦あげたまねぎわかめねぎ たら鶏むね肉さつまあげごぼう たけのこ人参レンコン	鶏焼き豚もやし 人参メンマわかめ白菜 なるとねぎもちパンみかん黄桃缶	米麦豚ひき肉ぶた肉いも人参 玉ねぎさつまいもまいたけ りんごきゅうりキャベツ	卵もやしわかめ人参ほうれん草 ビーフンぶた肉えび人参 ピーマンキャベツバナナ	米麦ぶたひき肉玉ねぎねぎキムチ ピーマンベーコンほうれん草なめこ とり肉団子大根わかめ輪人参
13日 スポーツの日 	14日 五目 うどん 枝豆 フルーツオムレツ 牛乳	15日 そぼろ丼 みそ汁 和え物 牛乳	16日 パン シチュー もちもちフライ サラダ 牛乳	17日 わかめご飯 みそ汁 鶏てりやき ひじきサラダ 牛乳
	うどんぶた肉玉ねぎ人参しいたけ あげなるとわかめねぎ枝豆卵 牛乳生クリームはちみつフルーツ缶	米麦鶏肉しいたけ人参きゅうり たけのこ大豆高野豆腐大根 すりみしめじネギもやしツナ	とり肉いもしめじ玉ねぎ コーン人参白菜卵の花 チーズブロッコリーキャベツ	米麦わかめあげ大根カニカマ 豚肉玉ねぎねぎ鶏肉 ひじき白菜人参ほうれん草
20日 ごはん みそ汁 大根の煮物 千草焼き 牛乳	21日 スパゲティ ミートソース ブロッコリサラダ 牛乳	22日 カレーライス フルーツ ヨーグルト 牛乳	23日 パン スープ ナゲット サラダ 牛乳	24日 ごはん けんちん汁 揚げ餃子 マカロニサラダ 牛乳
米麦わかめ豆腐玉ねぎねぎ たまごぶた肉人参ニラ大根 こんにゃく	パスタ豚ひき肉玉ねぎ人参 ピーマンなすブロッコリにんにく いもコーンハムきゅうり	米麦ぶた肉かぼちゃ いも人参玉ねぎまいたけバナナ パンみかん缶ヨーグルト	ベーコン春雨大根もやし人参ねぎ いもぶた肉玉ねぎえのきりんご	米麦豆腐こんにゃく大根人参 ふきごぼうさつまあげしいたけ ぎょうざマカロニツナきゅうりコーン
27日 ごはん みそ汁 豚じゃが南蛮煮 ナムル 牛乳	28日 五目 うどん 大学芋 チーズ 牛乳	29日 五目チャーハン 豆乳スープ キャベツ和え 牛乳	30日 給食は 	31日 豚丼 みそ汁 ごまおなか和え 牛乳
米麦わかめねぎえのき いもぶた肉人参玉ねぎつきこん もやしほうれん草卵ベーコン	ぶた肉さつま揚げ人参まいたけ ねぎ玉ねぎさつまいもあげ ほうれん草チーズ	米麦鶏ひき肉しいたけ人参たけのこ 春雨大豆高野豆腐すりみ人参ツナ わかめねぎ人参もやしきゅうり		米麦ぶた肉玉ねぎ舞茸ねぎ 大根あげわかめ豆腐 焼き竹輪人参キャベツほうれん草