



令和3年10月号 食育フードシステム 給食だより

10月になり、だんだん涼しくなってきました。食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋…
美味しいものや楽しいことがたくさん待っていますね。
規則正しい食生活を心がけ、今月も元気に過ごしましょう！！

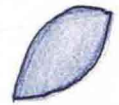
～10月は旬がたくさん～

肌寒くなり秋本番になる10月は、旬の食材が豊富で、食べ物の美味しい季節です。
旬の食材は新鮮で美味しく、他の季節と比べて栄養価が高いのがメリットです。

秋鮭を購入するときは切り身の状態がほとんどです。皮と身の間の薄茶色の部分に厚みがあり、身に入ったサシ(白い筋)が真っ白でハッキリしているものを選ぶといいでしょう。



さつまいもを選ぶときは、皮の色味が均一で鮮やかなもの、表面にハリとツヤがあるものを選びましょう。



かぼちゃを選ぶときは、皮の表面にツヤがあるもの、きれいに左右対称になっているもの、手に持ったときにずっしりと重みを感じるものを選びましょう。



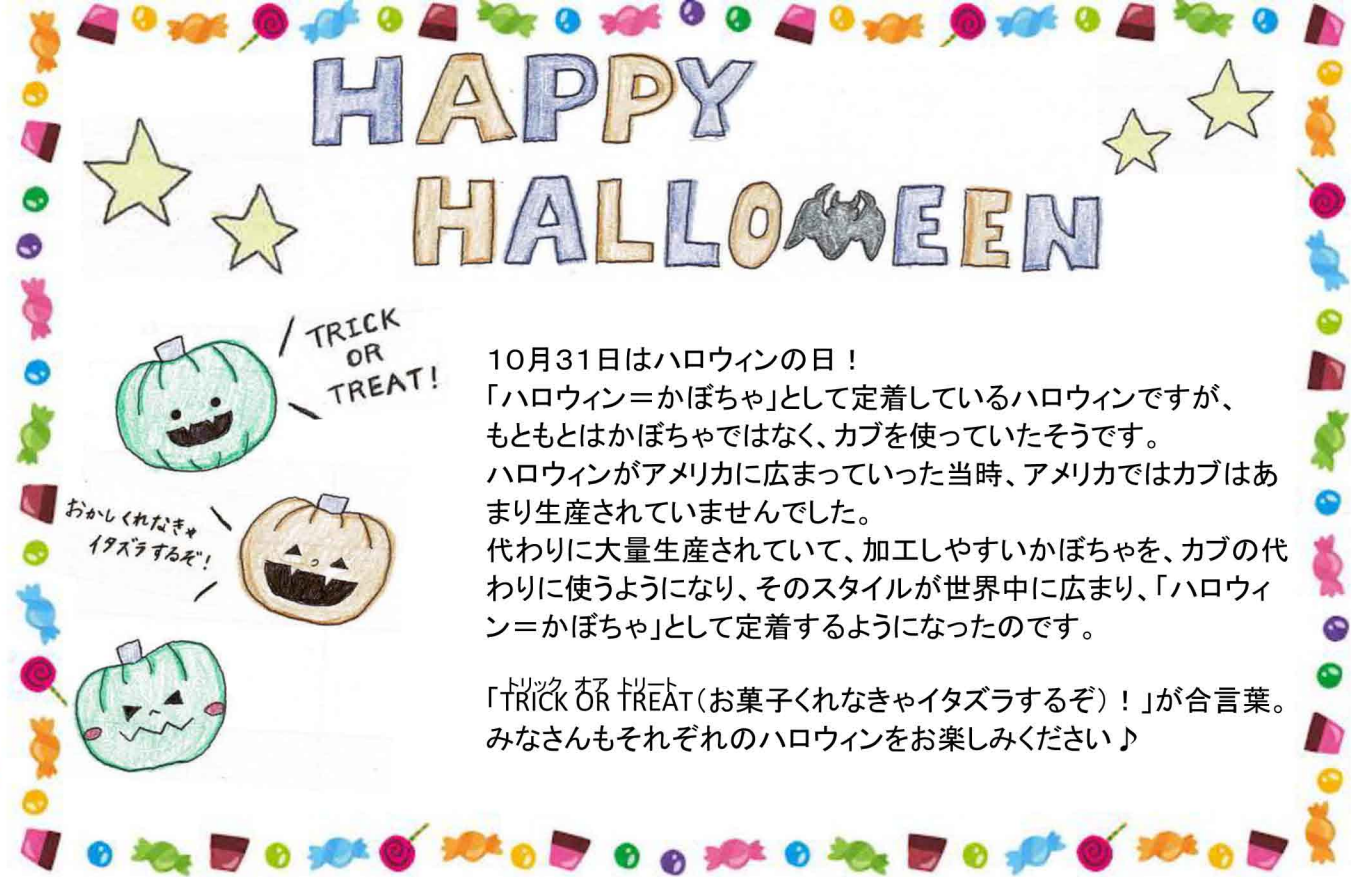
りんごを選ぶときは、りんごのおしりの部分も要チェック！お尻の部分が深くぼんでいて、形が変形しないものを選びましょう。



柿を選ぶときは、ヘタが果実に張り付くように隙間がないもので、ずっしりと重みを感じるもの、柔らかすぎないものを選びましょう。柿に含まれるビタミンCは、疲労回復・風邪の予防に効果があります。



- 【10月の食材予定産地】
- 《野菜》大根(山形) ピーマン(岩手) キャベツ(千葉)
 - 《野菜》さつまいも(茨城) ブロッコリー(愛知) もやし(福島)
 - 《肉類》鶏肉(日本・ブラジル) 豚肉(日本・デンマーク)
 - 《肉類》牛肉(オーストラリア・アメリカ)
 - 《米》のびる米(宮城)



HAPPY HALLOWEEN



10月31日はハロウインの日！
「ハロウイン＝かぼちゃ」として定着しているハロウインですが、もともとはかぼちゃではなく、カブを使っていたそうです。ハロウインがアメリカに広まっていった当時、アメリカではカブはあまり生産されていませんでした。代わりに大量生産されていて、加工しやすいかぼちゃを、カブの代わりに使うようになり、そのスタイルが世界中に広まり、「ハロウイン＝かぼちゃ」として定着するようになったのです。

「TRICK OR TREAT(お菓子くれなきゃイタズラするぞ)！」が合言葉。みなさんもそれぞれのハロウインをお楽しみください♪

新スタッフ紹介

あくざわ
〈栄養士〉阿久澤 かれん



こんにちは！栄養士の阿久澤です。
みなさんに美味しいお弁当と楽しい時間を、給食だよりを通してお届けしていきます。寒くなってきましたので、体調に気をつけてお過ごしくださいね。

弊社のインスタグラムの検索は「食育フードシステム東北株式会社」で！

食育フードシステム東北株式会社
〒989-3125
宮城県仙台市青葉区下愛子字観音堂28
TEL 022-391-8666(代) FAX 022-391-8667
メールアドレス shokuiku@sfs-tohoku.com

