



給食だより

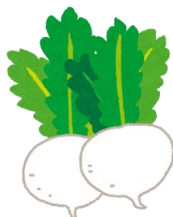


令和6年10月
食育フードシステム
東北株式会社

暑さも落ち着いて、秋本番の季節になりました。

「スポーツの秋」「食欲の秋」というように、
秋は身体を動かしやすい季節で食欲もアップします。
たくさん身体を動かして、秋の旬の食材を楽しみましょう♪

10月のメニューにも旬の食材が使われています!!



新米の季節になりました♪

新米とは、秋に収穫されてから、その年の12月31日までに精米して包装された白米や玄米のこと。翌年1月1日以降に精米、包装されると新米と呼ばなくなります。収穫したばかりの新米は水分を多く含んでいるのでもちりとやわらかい歯ざわりです。ふっくら炊き上がる新米は甘みもあり、噛めば噛むほど、新米ならではの豊かな甘みと旨みが口に広がるのが魅力。出回る時期にしか味わえない格別なおいしさです。



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

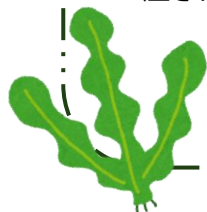
メールアドレス shokuiiku@sfs-tohoku.com



カメラをかざすと弊社
公式 Instagram が出ます。
フォロー よろしくお願ひします!!

10/29 三陸産わかめのサラダ

今月の地産地消メニューは、
三陸産わかめです。南三陸で採れた
わかめをサラダにしました。国内で
生産されるわかめの約70%は、三陸で
生産されているそうです。



地産地消メニュー!

10/31 かぼちゃニョッキ

ニョッキとは?

イタリア料理の定番であるニョッキは、
主にじゃがいも、小麦粉、たまごを使って
団子状に作られるショートパスタです。
もちもちした食感と優しい風味が特徴です。



季節のおすすめおやつ ~スイートポテト~

〈材料〉子ども1人分

・さつまいも45g ・砂糖4g ・バター1.5g ・牛乳8g ・卵1.5g ・卵黄1.5g

〈作り方〉

- ①さつまいもは皮をむいて蒸して裏ごす(またはつぶす)。
- ②裏ごししたさつまいもに、砂糖・溶かしたバター・牛乳・卵を加えて混ぜる。
- ③形成し、はけで卵黄を塗り180℃のオーブンで15~20分焼く。



〈残食情報〉

8月に残食が多かったのは6月に引き続き、切り昆布煮でした。
切り昆布に含まれる食物繊維は、腸内環境を整え、便秘の解消に効果があります。
少しずつ、チャレンジして食べられるようになったら嬉しいです。

【10月の食材予定産地】

《野菜》ピーマン(岩手) 長ネギ(宮城) 白菜(長野) ブロッコリー(北海道) さつまいも(茨城)
きゅうり(宮城) しいたけ(山形) しめじ(長野) ごぼう(青森) キャベツ(群馬)
《肉類》鶏肉(日本・ブラジル) 豚肉(日本・デンマーク) 牛肉(オーストラリア・アメリカ)
《米》ひとめぼれ(山形)