



10 月給食だより

10 月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。
三食きちんと食べてバランス良く栄養をとりましょう。

果物を食べよう

ビタミンC が豊富で美味しい果物。収穫時期を
知って実りの秋に旬の果物を食べてみましょう

梨：7 月～10 月

葡萄：8 月～11 月

林檎：9 月～12 月

柿：10 月～12 月



#237495242

給食のレシピ紹介

スタミナ納豆ごはん

材料（1 人分）

- | | |
|--------------|----------------|
| ・豚ひき肉 30 g | ・納豆 15 g |
| ・太葱 3 g | ・ごま油 1 g |
| ・おろし生姜 0.5 g | ・おろしにんにく 0.5 g |
| ・砂糖 2 g | ・酒 0.5 g |
| ・醤油 3 g | ・暖かいごはん 適量 |

作り方

- ① 太葱をみじん切りにする
- ② フライパンにごま油を熱して、太葱、にんにく、生姜を炒める
- ③ ひき肉を加えて、しっかり炒める
- ④ 納豆をくわえてさらに炒め、調味料を加える
- ⑤ 全体が混ざったら、火を止めて温かいご飯に盛り付ける

中秋の名月（お月見）

中秋の名月を十五夜ともいいます。秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日ともいわれ、15 個のお団子をお供えます。お団子は満月を表していて、豊作祈願、収穫祝い、そして健康や幸福への願いを意味しています。

今年の十五夜は、10 月 6 日です。