

# 10月 給食だよ!

令和5年9月29日  
高岡市立国吉義務教育学校

「芸術の秋」、「読書の秋」、「スポーツの秋」と、秋はいろいろなことに取り組むのによい季節です。そして、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る「食欲の秋」でもあります。給食では、さんま・さつまいも・りんご等の秋の味覚が多く登場します。家庭でも、この季節ならではのおいしさを味わってみましょう。

## 新米の季節です

### お米の良さを見直そう!

おいしい新米の季節がやってきました。お米は、私たちの主食のごはんとなり、日本人の食生活には欠くことのできない食品です。お米には、脳や体のエネルギー源となる炭水化物が多く、さらにたんぱく質や脂質、亜鉛等の無機質、ビタミンも含んでいます。



## いも掘り

いも掘りの季節です。掘り立てのさつまいもは、甘みが少ないため1週間ほど置いてから食べましょう。また60~70℃で加熱時間を長くすると、より甘みが引き出されます。



## ★ リクエスト献立(前期課程の結果) ★

給食委員会で前期でもリクエスト献立を実施しました。そこで上位3位に入ったものを給食で出そうと思います。

14日(土)~19日(木)の間に出るので楽しみにしててください!

10月14日(土)

- バンサンスー (副菜1位)
- 肉じゃが (汁物3位)
- ピーチシャーベット (デザート1位)

10月17日(火)

- なっばコロッケ (主菜1位)

10月19日(木)

- 揚げパン (主食1位)

## 「米」という字



「米」の漢字を分解すると「八十八」になります。このことから、米づくりは88回も手間がかかるといわれています。現在は便利な機械がありますが、それでもたくさんの手間がかかります。

農家さんに感謝して、味わって食べましょう。

## 高岡市公式クックパッド

「にこにこ  
キッチン」

