



# 令和4年 10月号 食育フードシステム東北 給食だより



10月はスポーツの秋、読書の秋、そしてなんと... **食欲の秋！！**

秋に食欲が増す現象は、夏バテからの回復、旬の食べ物がたくさんあること、冬に向けてのエネルギー補給などと言われています。食欲の秋を楽しみましょう♪



**旬**とは？  
その食べ物にとって、1番いい生育条件が整った環境で育てられ、最も成熟している時期です。

- ① 栄養価が高い
- ② 価格が安い
- ③ 四季を味覚で楽しめる

## 10月13日は さつまいもの日

10月はさつまいもの旬であり、江戸から13里離れた川越のさつまいもが美味しかったことからこの日に制定されました。

～腸内環境を整えてくれる食物繊維～

**水溶性食物繊維**

水に溶ける→余剰な糖質や脂質をキャッチ！

**不溶性食物繊維**

水に溶けない→キャッチしたものを排出してくれます。この2つの役割でお腹の中をきれいにしてくれます。

13日はさつまいもごはんだよ！



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いします!!

## 10月31日は ハロウィン

トリック・オア・トリート！

ハロウィンのシンボルともいえる「かぼちゃ」。

オレンジ色のかぼちゃをくりぬいて顔を作り、中にろうそくを立てます。ジャック・オー・ランタンは玄関先に飾ることが一般的。これは怖い顔に仕立てることで悪霊を追い払う意味があるためです。



### ★10月31日のメニュー★

のりごはん(ハロウィンのり) 紫芋コロッケ ほうれん草スパ かぼちゃサラダ  
ポークウインナー ハロウィンかまぼこ ももかん

## 10月は 3R (リデュース・リユース・リサイクル) 期間 です!

モノは捨てればゴミ、再利用すれば資源になります。ご家庭で出る普通ゴミの中でも、牛乳パックや食品トレイ、ペットボトルなどは基本的にリサイクル可能であり、スーパーなどでは引き取ってくれるところがあります。



ゴミ袋の中からリサイクル可能品を取り出ただけでも、1日のゴミの量は格段に少なくなります。

10月は3R推進期間なので、この機会にリサイクルマスターになりましょう♪

### 《残食情報》

8月に残食が多かったのは、ブロッコリーでした。弊社のブロッコリーは、園児様に食感を味わってほしいため、冷凍ではなく生のものを使用しています。茹でたブロッコリーをコンソメスープに浸けて冷まし、味を染み込ませて食べやすいように工夫し調理しています。ぜひチャレンジしてみてください☺

### 【10月の食材予定産地】

《野菜》さつまいも(茨城) えのき(新潟) しめじ(新潟) かぼちゃ(茨城) ブロッコリー(香川) 白菜(茨城)  
《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)