



令和5年 10月号

食育フードシステム東北

給食だより

暑さも和らぎ、木々の葉の色が変わり始め、秋の訪れを感じられるようになってきました。果物や野菜などが甘く美味しい『食欲の秋』になりました。実りの秋やハロウィンを楽しみましょう！



新米



田んぼの稲穂が黄金色に色づく秋は、新米の季節です。お米は日本人の食生活の中心にあり、伝統文化とも結びついています。

スティック状のおにぎりは小さい子どもにも持ちやすく
小さいお口でも食べやすいのでおすすめです

☆オムライスおにぎり☆



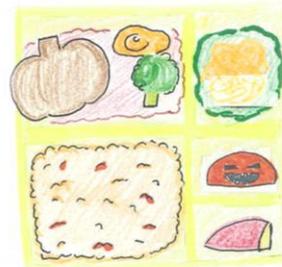
さくらんぼはオクラとケチャップで作りました♪

☆タコさんウインナーおにぎり☆



タコさんはポロっと落ちないようにお米に埋め込んでいます。

31日はハロウィンメニュー



かぼちゃの形をしたハンバーグや、ジャコランタンのかまぼこが入っています。



※イメージのため、内容が変わる場合があります。ご了承ください。

～あさりハンバーグ～

【材料】

- ・豚ひき肉150g ・あさりむき身50g ・玉ねぎ100g
- ・卵1/2個 ・パン粉大さじ3 ・塩少々 ・油適量 ・ケチャップお好みで

【作り方】

- 1.玉ねぎはみじん切りにし、さっと炒めておく。
- 2.あさりもみじん切りにする
- 3.玉ねぎ、豚ひき肉、あさり、卵、パン粉、塩を混ぜ合わせ粘りが出るまでよくこね、小判型にする。
- 4.フライパンに油をしき、両面をこんがり焼く。
- 5.お皿に盛りお好みでケチャップをかけて完成♪



あしりはビタミンB12を豊富に含み、この栄養素は赤血球を生成するのに必要で、貧血予防効果があります。

【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)



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



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!!