

令和7年10月号



食育フードシステム 給食だより



暑さもだんだんと和らぎ、秋晴れの過ごしやすいい日が増えてきました。
夏の炎暑で減退していた食欲が秋に入り回復することを、秋渇き(あきがわき)といいます。
実りの秋、食欲の秋といわれるように、秋には美味しい旬の食材がたくさんあります。
季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、規則正しい生活で体調も整えていきましょう！

新米の季節です



毎年秋になると新米が出荷され、お米が一番美味しい季節を迎えます。
弊社のお弁当には、契約農家さんから厳選して仕入れた**ひとめぼれ**を使用しています。
さらに、とぎ汁が少なく環境にも優しい**無洗米**を採用しています。
そして、お米屋さんが精米をする際にぬかの匂いが残らないよう丁寧に処理を行い、
食感を損なわないよう小粒や割れた米粒を取り除いています。
農家さんが心を込めて育て、お米屋さんが丁寧に処理をして、
よりおいしく食べられる状態に整えてから出荷されています。

白くてツヤがあり、モチモチ！甘みがあって、冷めても美味しい！

そんな弊社自慢のお米、農家さんやお米屋さんへの感謝の気持ちを忘れずに😊
よく噛んで、お米の甘みを味わいながら食べてみてほしいと思います！



【10月の食材予定産地】

《野菜》 かぼちゃ(北海道) さつまいも(茨城) えのき(新潟) しめじ(新潟) まいたけ(新潟) しいたけ(山形)
キャベツ(群馬) 大根(北海道) 白菜(長野) ブロッコリー(北海道) りんご(山形・青森)

《肉類》 鶏肉(日本・ブラジル) 豚肉(日本・デンマーク)

《肉類》 牛肉(オーストラリア・アメリカ)

《米》 ひとめぼれ(宮城県・山形県)



10月の献立紹介



10月31日は、ハロウィンメニュー！！

- ★かぼちゃハンバーグ
- ★スマイルポテト
- ★青菜お浸し
- ★エビフリッター
- ★ハロウィンかまぼこ
- ★ひじきごはん
- ★みかん缶



ハロウィンといえば、かぼちゃ！

かぼちゃには、ビタミンC、ビタミンE、βカロテン、カリウムなどの栄養素が含まれています。
βカロテンは体内でビタミンAに変換され、免疫細胞の働きを活発にさせます。
ビタミンC、ビタミンEのふたつのビタミンと、βカロテンの相乗効果で
体の免疫力が向上するので、風邪の予防にもなります。
寒くなってくると体調を崩しやすいので、かぼちゃを食べて免疫力をアップさせましょう！



ハロウィンの日のお弁当には
かぼちゃを使ったハンバーグが入っていますよ！
お楽しみに！！

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

