

令和8年10月号



食育フードシステム

給食だより



涼しい風が心地よく、秋を感じる過ごしやすい季節となりました。
外で元気いっぱい遊んでたくさん身体を動かしたあとは、お腹もぺこぺこ！

10月のお弁当には、秋を感じるメニューが登場します♪

『食欲の秋』・・・残さずもりもり食べて、元気いっぱい過ごしましょう★

【10月8日 里芋の肉じゃが】

里芋の旬は、秋から冬にかけてです。
里芋がぬるぬるしているのはガラクトンという里芋特有の成分によるもので、便秘解消に効果があります。
またカリウムも豊富で、体内の水分バランスを整える働きがあります。
カリウムは水に溶けやすい性質があるので、レンジで加熱、煮物など汁ごと食べられる調理法がおすすめです。
じゃがいもで作る肉じゃがとの違いを比べながら食べてみてください。



【10月14日 マグロカツ】

気仙沼産のマグロを使用しています。
気仙沼では、縄文時代からマグロを食べていたといわれています。
マグロはたんぱく質や鉄分が豊富で、育ち盛りのお子さんの成長のサポートにぴったりのお魚です。
今回はフライにしているので生臭さがやわらぎ、お肉のような食感でお魚が苦手でも食べやすくなっています。



地産地消

【10月の食材予定産地】

《野菜》 ピーマン（茨城） きゃべつ（群馬） もやし（福島） ながねぎ（宮城）
ブロッコリー（北海道） きゅうり（宮城） しめじ（新潟） えのき（新潟）
《果物》 りんご（青森） オレンジ（アメリカ） パイナップル（フィリピン）
《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）

HALLOWEEN

10月30日

メニュー

★パンプキンキッシュ
★タコウイナー
★豆サラダ

★ハロウィンかまぼこ
★夕焼けごはん
★杏仁豆腐

お楽しみに♡

◆10月は食品ロス削減月間◆

10月30日は食品ロス削減の日です

食品ロスとは？

食品ロスを減らすために私たちにできることは・・・

買いすぎない



作りすぎない



注文しすぎない



まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のこと。
いま日本の食品ロスは年間464万トンで毎日国民1人あたりがおにぎり1個を捨てている計算になります。



そして、10月16日は『世界食料デー』です。

いま世界では、9人に1人が食料不足や飢餓に苦しんでいます。

私たちが毎日の食事を残さず食べることも、食品ロスを減らすことに繋がります。

冷蔵庫の中の食材だけでどんな料理を作ることができるか、お子さんと一緒に考えてみたり、食べられることへの幸せや感謝を話す時間を作ってみてください。



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



SFS しゅくいく
フードシステム東北

カメラをかざすと弊社
公式Instagramが
表示されます。
フォローよろしくお願いします!!