



# こめっこ

～学校給食だより～



令和6年(2024年)10月号

朝夕が涼しくなり、少しずつ秋の気配が感じられるようになりました。秋は実りの秋ともいわれるように、新米をはじめ、様々な作物が実りの季節を迎えます。ご家庭でも、旬の味覚を楽しみながらいただきます。

## 非常食献立を実施します

### 10月25日(金)

- ・非常食カレー
- ・食パン(中学校のみ)
- ・フルーツ合わせ
- ・トッポギスープ
- ・牛乳

#### ◆非常食カレー

成長期の子どものために栄養のバランスを考えて作られた、安全でおいしいレトルトのカレーライスです。非常時を想定して温めずに食べることができます。

アレルギー特定原材料等28品目不使用



#### ◆食パン(中学校のみ)

冷凍で長期間保存できる食パンです。自然解凍してそのまま食べることができます。中学校のみ提供します。

#### ◆トッポギスープ

災害などの際に行われる「炊き出し」をイメージした具たくさんのスープです。米で作られた韓国のお餅、トッポギとたくさんの食品が入っており、一品でたくさんの栄養をとることができます。

#### ◆フルーツ合わせ

開封してそのまま食べることができるレトルト食品を使います。今回は、果物と白玉こんにゃくゼリーを和えて作ります。

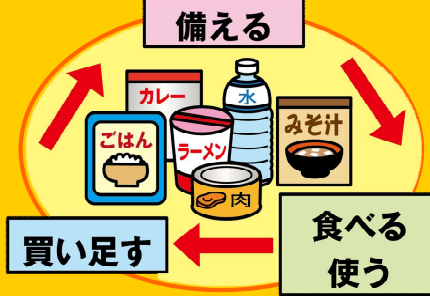


## 非常時に備えましょう

### ●備蓄しておきたいもの●

- 主食・・・米、乾麺、シリアル等
- 主菜・・・レトルト食品、缶詰(肉・魚)等
- 副菜・・・根菜類、即席スープ等
- その他・・・水(1人1日3L程度)、嗜好品、熱源等

### ローリングストック



## 10月10日(木)は目の愛護デー

学校給食では、翌日10月11日(金)に『目の愛護デー献立』を実施します。スマートフォンやゲーム機など長時間使用で、視力が低下している人が増えています。使用時間の見直しや、目を健康にする食べものを食べるなど、目の健康について考えてみましょう。

### ビタミンAを多く含む食べ物

目の健康に欠かせないビタミンです。油と一緒に調理すると吸収率が高まります。



### ホットライン給食

●日々の給食写真や人気メニューのレシピを(一財)米子市学校給食会のHPでご覧いただけます。



※10日(木)ガイナール献立 30日(水)食品ロス削減献立を計画しています。詳細は号外でお知らせします。