# 11月 給食だより



新城市学校給食センター
新城市作手学校給食センター

朝晩は冷え込む日が増え、少しずつ冬の気配を感じるようになりました。立冬を過ぎると暦の上では冬になりますが、まだまだ秋のおいしい食べ物を楽しむことのできる季節です。食欲の秋、いろいろな食べ物との出会いを楽しみましょう。

## 秋の味覚を味わおう！

秋が旬の食べ物を食べると、体にどんないいことがあるのかな？線をたどってみましょう。



＜秋刀魚（さんま）＞
大根おろしと一緒にさっぱり食べてもおいしい秋刀魚！成長期に欠かせない良質なたんぱく質やビタミンを多く含んでいます。

＜さつまいも＞
ビタミンC、カリウム、食物繊維を多く含むさつまいも。食物繊維には、おなかの調子を整え、便秘を予防する働きがあります。

＜栗＞
栗ごはんや栗きんとんなど、食欲の秋に欠かせない栗。体を動かすためのエネルギー源になる炭水化物が含まれています。

＜お米＞
秋のいちばんのごちそうは、つやつや光る新米のごはん！ごはんの炭水化物は、頭を使って勉強するための大切なエネルギー源になります。

＜柿＞
新城でも多く育てられている柿。柿に多く含まれているビタミンCには、風邪を予防する働きがあります。

## 新城の秋を味わう学校給食の日

**11月19日(木)**

ごはん
牛乳
八名丸と鶏肉のごまみそがらめ
ほうれん草のおひたし
根菜汁



**新城市で昔から育てられている特別なさといも**

### 八名丸さといも



新城市の八名地区で初めて作られ、大きくて丸い形をしていることから「八名丸さといも」と名前が付けられました。「あいちの伝統野菜」のひとつに選定されています。