

10月の給食だよ!



2020



木々が衣替えをはじめ、朝夕冷たい風が吹いている今日この頃。残暑が長く続いた今年も、秋の深まりを感じるようになりました。気温も下がり、風邪を引きやすいこの季節。体の芯からほっこり温まる様に、適温給食の提供に気をつけたいと思います。

10月の主な行事・献立

1日 十五夜 みたらし団子

8日 パンバイキング (おやつ時)

21日 お誕生会 栗入り赤飯・フライ

23日 霜降の日 さつまいもご飯
おやつ: シフォンケーキ

29日 十三夜 みたらし団子

30日 ハロウィン カボチャのおやつ



A棟リクエスト

9日 お切込みうどん

16日 けんちん汁

26日 焼きそば



7日は、ご当地グルメ北海道!

甘納豆赤飯・すまし汁
鮭のちゃんちゃん焼き
水菜のサラダ・メロンゼリー



23日は霜降の日

朝晩の気温が、一段と下がり、霜が降りることを表します。



気温が下がり氷点下になると、空気中の水蒸気が表に凝結して霜になります。霜降はこうした自然現象を表しています。

霜降の旬の食べ物は?

霜降の時期は、とんとん冬に近づいていくこともあって、ビタミンが豊富な食材や、体があたたまる料理を日々の献立に取り入れて、冷え対策を行いたいものですね。

体を温めてくれる陽性食品とは

おおむね次の3つのいずれかに当てはまります



※出典: ビタリア製菓株式会社「体を温める食べ物」