

# 10月給食だより

壬生町立南犬飼中学校

## 今月の地産地消食材

米 かんぴょう ごぼう  
 ねぎ キャベツ 小松菜 壬生菜  
 生育状況により、予定が変更になる場合があります。

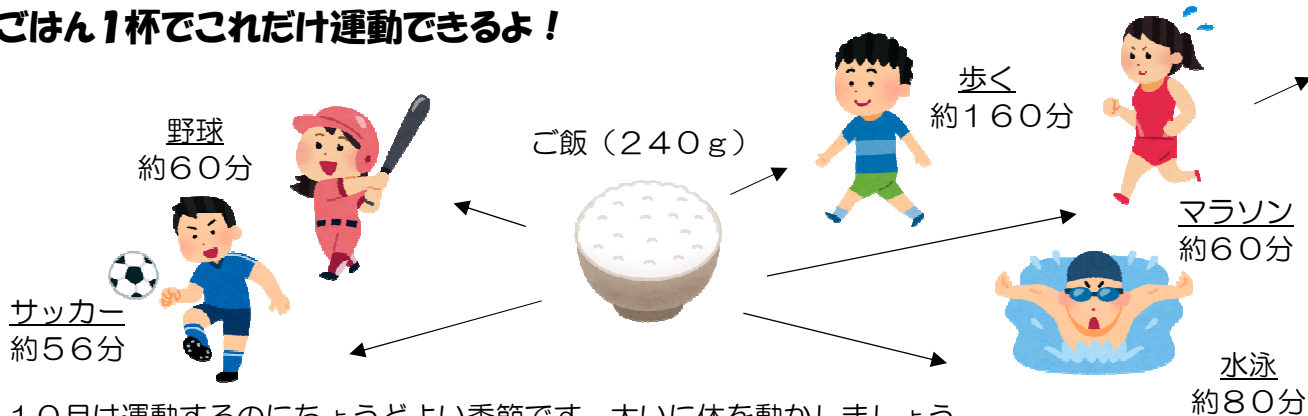
早寝早起き  
 しっかり朝ごはん



栃木県では、収穫の秋である10月を「とちぎ食育推進月間」と定めています。今年度は食とスポーツを関連付けた食育がテーマとされています。生涯にわたり楽しく健全な食生活を実践を目指しましょう。

## スポーツの秋

ごはん1杯でこれだけ運動できるよ！



10月は運動するのにちょうどよい季節です。大いに体を動かしましょう。

## 給食レシピ紹介

### 豚丼

材料 4人分

- ・豚こま肉 250g
- ・赤ワイン 5g
- ・玉ねぎ 1玉
- ・しらたき 100g
- ・ねぎ 1/2本
- ★砂糖 大さじ2
- ★しょうゆ 大さじ1と1/2
- ・サラダ油 適量

作り方

- ①豚肉を赤ワインで漬込む。
- ②玉ねぎをくし形切りにする。ねぎは斜め薄切りにする。
- ③しらたきはゆでてアク抜きをする。
- ④豚肉と玉ねぎを炒める。
- ⑤しらたきも加え、砂糖・しょうゆで味付けをする。
- ⑥最後にねぎを入れて、火が通ったら完成！！



豚肉は疲れを回復させます。運動後には、タンパク質と炭水化物は欠かせません。

## 秋の味覚



食欲の秋です。旬の時期は栄養価がアップします。秋の味覚を楽しみましょう♪

### さつまいも

風邪予防にいいビタミンCと腸内環境を整える食物繊維がたっぷりです。

### りんご

1日1個のりんごは、医者を見舞うといわれるほど、健康にいい食材です。

### くり

でんぷんを豊富に含む食材で、少量で栄養を摂ることができます。

### きのこ

きのこは菌そのものを食べられる唯一の食材です。腸内環境を整え、免疫力をアップさせます。

### おこめ

秋は新米の季節です。水分量が多いため、みずみずしく甘いのが特徴です。今の時期だけのおいしさをぜひ味わってください。