



給食献立ワンポイント
令和 4年 10月

暑さも落ち着き、過ごしやすい季節がやってきました。秋は、「食欲の秋」というだけあって、旬を迎える食材がたくさんあります！実りの秋に感謝をして、旬の食材を楽しみましょう♪

10/10 は『目の愛護デー』

毎日のスマホやパソコンの使用で、目が疲れていませんか？



この日は、画面から離れ、ゆっくり目を休ませてあげましょう。

【目の健康を保つ“ビタミン A”を多く含む食材】

牛乳・卵・牛レバー・さつまいも・かぼちゃ・にんじん・ほうれん草・ブロッコリー 等

日本の郷土料理～北海道編～



○鮭のちゃんちゃん焼き

北海道石狩地方発祥！

秋から冬にかけて獲れる鮭と旬の野菜を蒸し焼きにして味噌で味付けした料理です。

○どさんこ汁

「どさんこ（道産子）」とは、“北海道で生まれたもの”という意味があります。

北海道の広い大地で育った作物をたくさん使ったバターの香りが特徴的な汁物です。



世界の料理 ～韓国編～



○チーズタッカルビ

1960年頃、韓国の焼肉店で、豚肉を仕入れることが困難な時に鶏肉を代用して、試行錯誤を加えて作ったのが始まりと言われています。

○トックスープ

韓国でお正月に食べる風習のあるお餅入りのスープで、日本のお雑煮のような料理です。

