



食育だより



令和7年 蓮田市 No.46

朝夕の涼しさに季節の移り変わりを感じます。木の葉も色づき始め、食べ物が美味しく感じられる「食欲の秋」がやってきました。10月は「実りの秋」ともいわれ、さつまいも、きのこ、くだものなど、旬の食べ物が豊富です。また、体調を崩しやすい時期でもあります。旬の食材を取り入れることで、免疫力アップにもつながります。旬の食材をおいしく食べて、健康的に過ごしましょう。



秋鮭

ビタミンDやアスタキサンチンが免疫力を高めて風邪を予防します。良質な脂(DPAやEPA)も豊富で、脳や血管の健康にも役立ちます。



新米

炊きたては香りも甘みも◎これからやってくる寒い季節を元気に過ごすために、エネルギーを蓄えましょう。



柿

抗酸化作用のあるビタミンCはくだもの中でもトップクラス。ただし食べ過ぎには注意しましょう。

秋の味覚で 元気な体づくり



さつまいも

β-カロテンとビタミンCが豊富で、体調維持にも効果的です。特に秋のさつまいもは、甘みが強く、おやつ代わりになる優秀な食材です。

かぼちゃ

体内でビタミンAに変わるβ-カロテンが豊富です。粘膜を丈夫にしてウイルスの侵入を防ぎます。油と一緒に食べると吸収率がアップします。

きのこ類

ビタミンDと食物せんが豊富です。腸内環境を整え、免疫力を高める働きがあります。干すとビタミンDが増えるので、天日干しもおすすめです。



目の愛護デー

私たちの目は毎日たくさん働いています。目の愛護デーはスマホ、パソコン、読書などで酷使されがちな目をいたわる日です。目の健康に良い食べ物を食べて、目を休めて過ごしてみませんか。



10月10日
目の愛護デー



目を休めよう

ブルーベリー



ブルーベリーには、アントシアニンという成分が豊富に含まれています。この成分には、目の疲れをやわらげる効果があります。毎日少しずつ食べることで、視力の維持や健康な目を保つ助けになります。他にも、にんじんやかぼちゃなどの緑黄色野菜や、レバー・うなぎのビタミンA、ほうれん草や卵黄のルテイン、鮭や鯖のDHA・EPA、アーモンドやクルミのビタミンEなど、目に優しい食べ物は沢山あります。

10月の郷土料理 宮城県



宮城県は、東北地方に位置し、太平洋に面した地域です。豊かな自然と海の幸・山の幸に恵まれています。そのため、郷土料理も多彩で、地元の風土を生かした独特の料理が沢山あります。

そこで、10月の給食で実施する代表的な郷土料理を紹介します。



みやぎ仙南

おくずがけ



精進料理やお盆、お彼岸、法事などの仏事の際によく作られる料理で、学校給食の定番メニューになっている所も多くあります。主にいも類やごぼうなどの根菜と、豆腐や油揚げ、麩などをしょうゆベースで味付けをし、くず粉(または片栗粉)でとろみをつけた料理です。

亘理町

はらこ飯



秋から冬にかけてが旬の料理です。鮭の煮汁やだし汁、しょうゆなどで味付けをしてご飯を炊き、煮たり焼いたりした鮭と、しょうゆ漬のいくらをかけた丼ぶり、見た目も華やかで味わい深いのが特徴です。学校では給食用にアレンジしたはらこ飯を提供します。

食品検査体制及び学校給食の食材の産地について

《蓮田市における食品検査体制について》

平成23年11月より給食食材の放射性物質の検査を実施しております。
詳しくは市のホームページをご覧ください。

《学校給食の食材の産地について》

【原乳】 埼玉 群馬 栃木 新潟 北海道 岩手 宮城 福島(出荷制限区域を除く)

【米】 蓮田市
[精米] 埼玉県学校給食会にて年1度検査を行っております。

【野菜】 令和7年10月分購入予定産地
産地につきましては変更になる場合があります。

食 材	産 地
じゃがいも	北海道
小松菜	埼玉、茨城、群馬
根生姜	高知、宮崎
玉ねぎ	北海道
チンゲン菜	群馬、茨城、静岡
にんじん	北海道
長ねぎ	青森、埼玉、山形、岩手、茨城
もやし	栃木、静岡、茨城
ぶなしめじ	長野、福岡
しらたき	群馬、埼玉
きゅうり	埼玉、福島
大根	北海道、群馬、青森
にんにく	青森
こんにゃく板	群馬、埼玉
さつまいも	茨城、千葉、埼玉

食 材	産 地
ごぼう	青森、群馬
青ピーマン	茨城、北海道
里芋	埼玉、千葉
キャベツ	群馬、岩手
にら	栃木、茨城、北海道
えのきたけ	長野、福岡、新潟
れんこん	茨城、千葉
赤唐辛子	栃木、埼玉
ほうれん草	群馬、栃木、岩手
水菜	茨城、埼玉
赤ピーマン	高知、宮崎
赤パプリカ	群馬、長野
ブロッコリー	埼玉、北海道、長野
白菜	長野、茨城
みかん	熊本、佐賀、静岡、愛媛