

# ★ 給食ブログ ★



2024年10月18日(金)



## きょうのこんだて



- ごはん
- 牛乳
- タコ入りメンチカツ
- 小松菜と切干大根のごま和え
- さつま汁



## < 給食ニュース >



1日早いですが、今日は「食育の日」の献立でした。今月のたべものは「さつまいも」です。秋といえは思い浮かぶ食べ物だ、という人も多いのではないのでしょうか。北・南義務教育学校の1年生のみなさんが、農業委員さんたちと苗植えをしたさつまいもの収穫も、もうすぐですね。

さつまいもは、便秘解消に役立つ「食物繊維」や、肌をきれいに保つはたらきがある「ビタミンC」などの栄養が豊富です。旬の今の時期に、おいしくいただきたいですね。