



秋空がひろがり、さわやかな風がふく季節になりました。秋は「実りの秋」「食欲の秋」ともいわれ、豊かに実った旬の食べものがたくさんとれます。そして、すずしくなると食欲が増して、食事がおいしく感じられますね。

## 10月の給食目標 地元の食材を知ろう!

自分たちが住んでいる地域でとれた食べものを、その地域で食べる(消費する)ことを地産地消といいます。地産地消には、「旬のものや新鮮なものが食べられる」、「生産者がわかりやすく、安心感がある」、「地域の農業や産業を活性化できる」などのよさがあります!!



### <10月の給食に登場する菰野町や三重県の食べ物>

★給食でも、地元の食材をしっかり味わいましょう★

菰野町産



こめ



まこもたけ



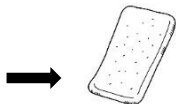
こまつな



だいず



とうふ



あぶらあげ

三重県産

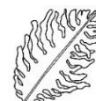


牛乳

ぎゅうにゅう



たけのこ



わかめ



あおさ



たまご



ぶたにく



うどん



みかん



ほししいたけ



あじつけのり



いわし



10月の「みえ地物一番給食の日」は、12日(木)と13日(金)です。

### ～地産地消!!菰野町産の食べもの紹介「小松菜」～

菰野町の朝上小学校近くにあるアクア菰野辻農場では、ビニールハウスで小松菜の水耕栽培をしています。そのため給食でも一年を通して使用することができています。

小松菜には、カルシウムや鉄、ビタミンCなどの栄養がたくさんふくまれています。

給食では、ビビンバやあえもの、汁物といろいろな料理に使っています。



### ～新米の季節です～

給食では、菰野町産の「こしひかり」を使用しています。町内の認定農家さんに、給食用に農業や化学肥料を減らして特別に作っていただいている安全・安心なお米です。10月中旬ごろからは、今年とれた新米を使用します。また月に1回、竹成米を使用しています。

