



# ほほえみだより



令和7年10月号

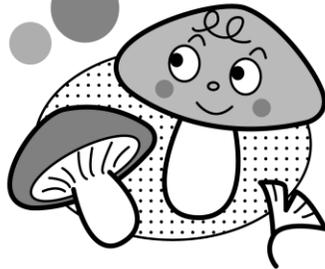
松伏町学校給食センター TEL992-2161 FAX992-3192 (281号)

10月になり、暑さがやわらぐ季節になりました。秋は、「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」などありますが、「実りの秋」とも言われ、この季節にはおいしい食べ物がたくさんあります。給食でもさつまいもやきのこなど秋の味覚を提供します。ご家庭でも、秋の味覚を探してみましょ。



## 旬の食べ物 きのこ

最近では人工栽培によって1年中食べることが出来るようになったきのこですが、秋が旬の食べ物です。給食でよく使用しているきのこを紹介します。



### しいたけ



にほん もっと さいばいりょう  
日本で最も栽培量が多いきのこです。

### しめじ



かお 香りまつたけ  
あじ 味しめじといわれ、味がとても良いきのこです。

### なめこ



どくどく 独特のぬめりが特徴なきのこです。

### マッシュルーム



おうべい 欧米では、マッシュルームといえはきのこ全体を指すほど一般的なきのこです。

### えのきたけ



いた 炒め物や鍋物に よく合うきのこで、歯ざわりの良さが特徴です。

### きくらげ



えんぶん 塩分を抑える 働きがあるカリウムが豊富なきのこです。

いま 旬のきのこ、秋ならではの味覚を楽しみましょう！！



10月10日は「目の愛護デー」です。

現代は、テレビ以外にスマートフォンやパソコン・タブレットなど、デジタル機器を見る時間が長くなり、目を休めなく使っています。健康な目を守るためにビタミンAが多く含まれる食品を意識して食べましょう。

また、目を休める生活について考えてみましょう。



ビタミンAが多く含まれる食品

給食に「野菜」を提供して下さる

まつぶしまち のうか しょうかい  
松伏町の農家さんを紹介します！！



高橋さんご夫妻(魚沼)

毎日、丹精込めて様々な野菜を作っています。皆さん、野菜をたくさん食べてくださいね！

