



# 10月

# 給食だより



今月の給食目標 「好き嫌いをなくそう」

実りの秋・食欲の秋

## 旬の味覚を楽しもう！

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里芋など、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。



### 10月は、那須塩原市の食育月間です！



食育は、生きるために必要な食の知識を身につけるためのものです。  
これをきっかけに、食について考えてみましょう。

#### ・地元のものを食べよう

那須塩原市には、お米、牛乳、野菜、お肉など、農畜産物がたくさんあります。  
特産品や旬の恵みをおいしくいただきましょう。

#### ・健康のために、食生活を見直そう



食育ピクトグラム



### チーズフォンデュを食べよう！

那須塩原市は「生乳生産本州一のまち」で、一部のチーズ是那須塩原ブランドにもなっています。今月は、おいしいチーズの食べ方を知ってもらうために、チーズフォンデュ給食を実施します。お楽しみに！



おうちでも簡単に作れるので、いろんな具材を使って、楽しんでみてください。



臼居 芳美 先生の簡単レシピ※市のイベントでチーズフォンデュ教室をしてくださった先生です。

材  
料

ピザ用チーズ 100g 牛乳 50ml 片栗粉 小さじ1 おろしにんにく 少々 粗びきこしょう 少々

作  
り  
方

- 1 ポリ袋に、チーズ、片栗粉、おろしにんにくを入れて口を閉じ、シャカシャカ粉をまぶす。
- 2 ココットにチーズと牛乳を入れて、電子レンジの「あたため」モードで加熱する。「あたため」モードがない場合は、600w で 2 分程度（機種によって差があります）温める。チーズがしんなりするのを目安。
- 3 取り出して全体をよく混ぜ合わせる