



すこ 少 じゆつ 秋 めいて きました。「収穫の秋」
 や「食欲の秋」といわれるように、おいしい
 旬の食べ物がたくさん出回る頃です。給食
 でも、地元の食材を中心に、さつまいも・か
 ぼちゃ・さば・ごぼう・きのこ類・みかんなど
 秋の味覚を献立に取り入れました。ぜひ、
 献立表でご確認ください。



給食費について

今年度も、市役所より支援を毎月
 500円受けています。青果をはじめ、
 食材の値上がりが続いています。が、
 今後も有難く、大切に使います。
 また、引き続き給食費の集金にご協力を
 お願いいたします。

こんげつ さいたまけんさん 【今月の埼玉県産】



こんげつ にいざしさん 【今月の新座市産】

とうがん



こまつな

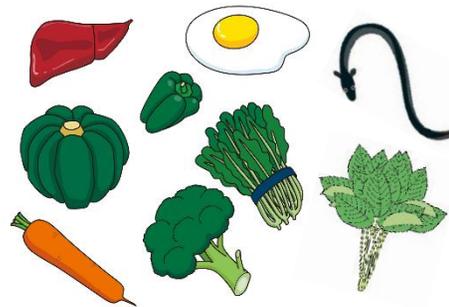
すずきのうえん 鈴木農園さんから納品されます。
 地元でとれた新鮮な野菜が、農家さん
 から届きます。



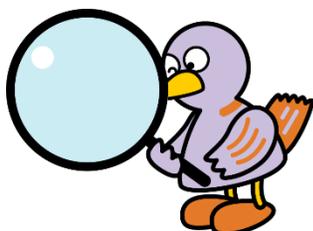
め たいせつ 目を大切に...

10月10日は「目の愛護デー」です。
 遠くを見るなどして、目を休ませるほか、
 日ごろからバランスのとれた食事にと
 り、十分な睡眠をとるなどして、目を
 大切にしましょう。

め けんこう たす 目の健康を助ける食べ物



ビタミンAは、
 肌や髪、そして目
 の健康に関わって
 います。



にんじん・モロヘイヤ・ほうれん草・
 こまつな・卵・うなぎ・レバー など