



# 食育だより

令和7年度 10月

鹿屋市立北部学校給食センター

秋はいもやくり、ぶどう、かきなど、おいしいものがたくさんあり、「食欲の秋」ともいわれています。この機会に、秋の味覚を味わいましょう！

## 目に良い栄養素について 10月10日は「目の愛護デー」！

- ・ビタミンA(にんじん、ほうれん草などの緑黄色野菜、レバーなど)
- ・ビタミンB群(豚肉やナッツ類、きのこ類など)

→目の粘膜を健康に保つ！

→眼精疲労に効果的！

- ・アントシアニン(ブルーベリーに含まれる成分)

→目の疲れや視力低下を予防！

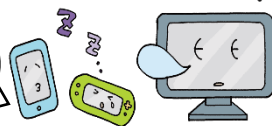
- ・アスタキサンチン(鮭やエビに含まれる色素)

→目の疲労を軽減し、目のピント機能のサポートに役立つ！

給食では、

Aコース：10月10日(金) Bコース：10月9日(木)  
に「目の愛護デー」献立を提供予定です！

食事の前に  
メディアオフ！



## 万博開催！各国の料理登場！

10月は、「フランス」の料理です。



Aコース：10月21日(火) Bコース：10月22日(水)

コッパパン  
パイザンヌスープ  
コック・オー・ヴァン

11月はどこの国の料理でしょうか？  
お楽しみに！！



## 業者さんインタビュー！！今回は・・・ 「レルシル」さん



このコーナーでは、北部学校給食センターに食材を納めていただいている業者さんや、生産者さんをご紹介します。生産者の方の「給食」や「子どもたち」に対する思いや願いを子どもたちに届けていきたいと思っています。

今回は、「乾燥しいたけ」を納めてくださっている「レルシル」さんをご紹介します。※入札によっては業者の変動あり

←写真① オガ粉と米ぬかなどを混ぜて固めたブロックにしいたけ菌をまぶして培養している様子



写真②↑ 写真①を3か月ほど培養し、しいたけが発生している様子



写真③↑ 収穫作業の様子

### ～レルシルさんからのメッセージ～

うちの「しいたけ」は完全無農薬で、鹿児島県認証(K-GAP)、一部有機栽培認証もとっています。

安心・安全で栄養も豊富なしいたけをぜひ食べていただきたいと思います。