

10月10日は何の日？

① まぐろの日

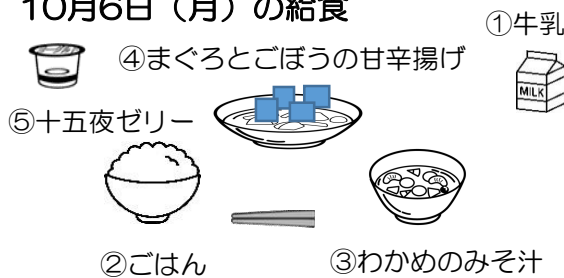
いちき串木野市は「まぐろのまち」！

いちき串木野市は、遠洋まぐろはえ縄漁船の船籍数が日本有数の「まぐろのまち」です。新鮮で「安全・安心・おいしい」まぐろを日本の食卓へ届けるため、今日も七つの海で操業しています。今年も「鹿児島まぐろ船主協会」「鹿児島まぐろ同友会」「いちき串木野市漁業後継者協議会」から「キハダマグロ」115kgをいただきました。10月6日（月）の給食で、「まぐろとごぼうの甘辛揚げ」として登場します。



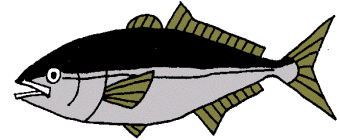
いちくっしー

10月6日（月）の給食



—まぐろの豆知識— <まぐろの栄養>

- ・赤身にはたんぱく質が多く含まれている！
- ・トロに多く含まれる脂肪には、DHAとEPAが豊富に含まれている！



② 目の愛護デー

目の健康に欠かせない「ビタミンA」



ビタミンAのはたらき

目・皮膚・粘膜を健康に保つ

ビタミンAの多い食品



うなぎ



レバー



かぼちゃ



ほうれんそう



にんじん

つくってみよう！「手作りパンフキンケーキ」 10/30(木)の献立より



【材料(5個分)】

薄力粉	80g
ベーキングパウダー	3g
卵	90g
上白糖	60g
バター	20g
牛乳	20g
かぼちゃペースト	20g
スライスアーモンド	10g
アルミカップ	5個

【作り方】

- ① 小麦粉とベーキングパウダーをふるいにかけ、合わせておく。
- ② バターは溶かしておく。
- ③ 卵と牛乳をよく溶いて、上白糖と南瓜ペーストを加えて混ぜる。
- ④ ③にふるっておいた①を混ぜて、最後にバターを混ぜる。
- ⑤ ④をアルミカップに入れてアーモンドをのせ、オーブンで焼く。
(180℃20分)

