

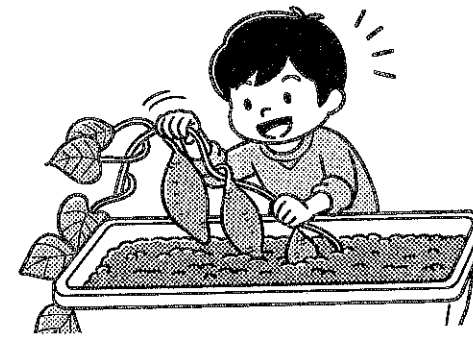
10がっのきゅうしよくだより

10月に入り秋らしくなり、秋の味覚がたくさん楽しめる季節になりました。かぼちゃやさつまいも、きのこなど季節の食材を献立に取り入れて子供たちの成長をサポートしながら、今月も美味しい給食を作っていきたいと思っています。

季節の変わり目ともなっていますので体調管理に気をつけながら規則正しい食生活を心がけていきましょう。

さつまいもを
身近に!!

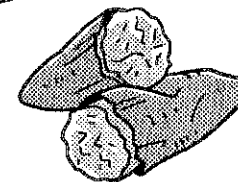
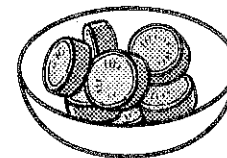
さつまいもの収穫を体験しよう



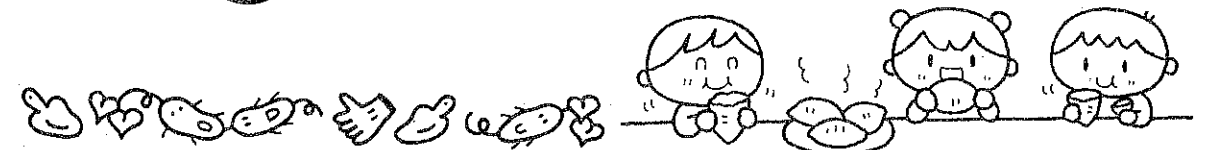
さつまいもを家で栽培したり、農園などで収穫体験をしたりすると、さつまいもをより身近に感じることができます。さつまいもがどんなふうに見えるのか、見て、土に触れて、掘り起こすことは、五感を通した体験になります。また、自分で収穫したさつまいもを食べることは、自然の恵みに気づき、食への関心も高めることができます。

秋が旬!

いろいろな料理でさつまいもを味わいましょう



さつまいもは、加熱すると甘みが増すのが特徴です。そのままふかしたり、焼いたりするだけで、おいしく食べることができます。大学いもやスイートポテト、炊き込みごはんのほか、塩やしょうゆとの相性もよいので、みそ汁や魚介、肉との煮物、炒め物にも合います。おかずでも、おやつとしても楽しめるさつまいもを味わいましょう。



みんな大好き! 野菜のおやつ

おやつは、子どもにとって「楽しみ」だけでなく、エネルギーを補う大切な食事。野菜を使った簡単おやつレシピの紹介です!

ごぼうの甘辛揚げ

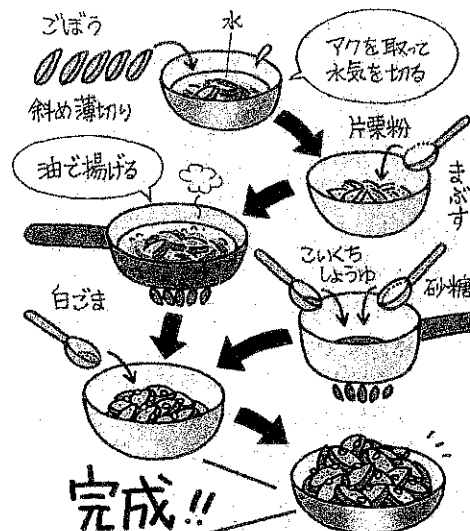
揚げたごぼうが香ばしく、甘辛の味付けがとっても合う一品。しっかり噛んで食べる、カミカミおやつです。

〈材料〉こども6人分

ごぼう.....1本
片栗粉.....8g
揚げ油.....適量
こいくちしょうゆ.....大さじ1/2
砂糖.....大さじ1
白ごま(いり).....大さじ1/2

作り方

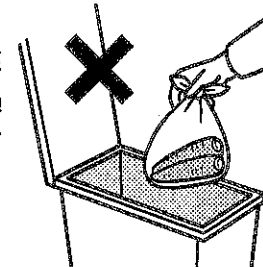
- 1 ごぼうは表面をよく洗い、斜め薄切りにする。水(分量外)に浸してアクを取り、水気を切る。
- 2 片栗粉をまぶし、180度の油で、きつね色になり表面がカリッとするまで2~3分揚げる。
- 3 鍋にしょうゆと砂糖を入れて加熱する。
- 4 ②に③を混ぜ合わせ、白ごまをまぶす。



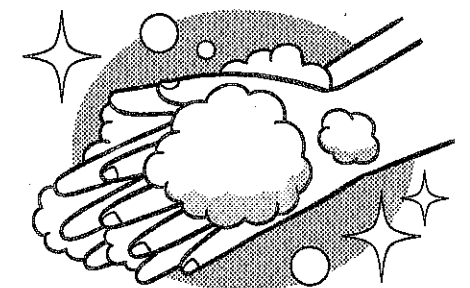
10月は

食品ロス削減月間

本来食べられるのに捨てられてしまう食品=食品ロスが、数多く発生しています。家庭の食品ロスを減らすためには、買い物時に「買い過ぎない」、料理をつくる際に「つくり過ぎない」、外食時には「注文し過ぎない」、そして料理を「食べ切る」ことが大切です。



10月15日は世界手洗いの日



食事の前にしっかり手を洗いましょう!!