

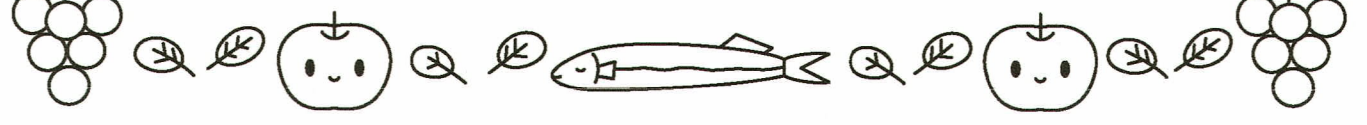


給食だより



食欲の秋です

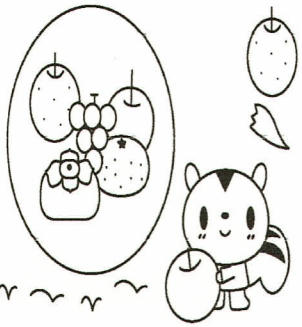
爽りの秋、味覚の秋がやってきました。秋の味覚としては、リンゴ、ブドウ、サンマ、秋ナス、などがあります。「秋ナスは嫁に食わずな」という故事・ことわざがあります。「ナスの中でも秋ナスがいちばんおいしいので、姑が嫁に食べさせない」といった内容ですが、このようなお話を交えながら子どもの興味を引いて、秋の味覚を楽しみましょう。



果物を食べましょう

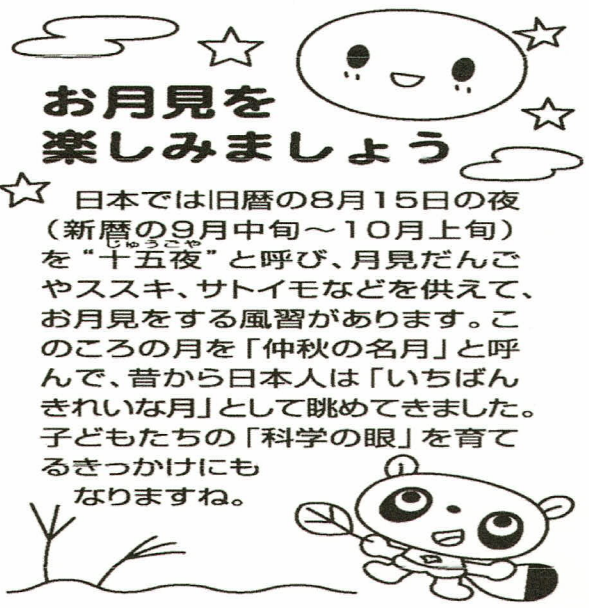
ビタミンCが豊富でおいしい「フルーツ」。収穫時季(目安)を覚えて、爽りの秋に旬の果物をたくさん食べましょう。

- ナ シ: 7月~10月
- ブドウ: 8月~11月
- リンゴ: 9月~12月
- カ キ: 10月~12月



お月見を楽しみましょう

☆ 日本では旧暦の8月15日の夜(新暦の9月中旬~10月上旬)を“十五夜”と呼び、月見だんごやススキ、サトイモなどを供えて、お月見をする風習があります。このころの月を「仲秋の名月」と呼んで、昔から日本人は「いちばんきれいな月」として眺めてきました。子どもたちの「科学の眼」を育てるきっかけにもなりますね。



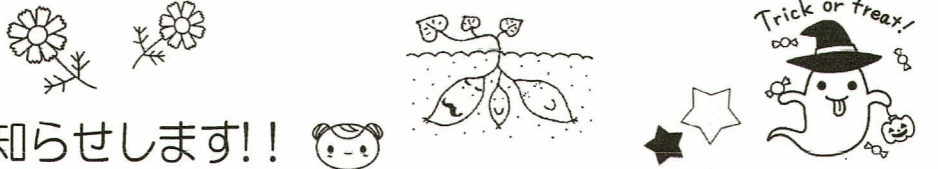
レシピ紹介♪

さつまい

最初に炒めることでお肉や野菜の旨みが凝縮されます。時短調理ではそのまま煮て、お肉は沸騰してから入れるとほぐれやすくなります。ごぼうやこんにやくを入れてもおいしいですよ。

- 【作りやすい分量】4人分
- 大根 1/5本
 - さつまいも 中1本
 - 鶏もも肉 100g
 - 人参 1/3本
 - 長ねぎ 1/2本
 - みそ 大4
 - サラダ油 適宜
 - 水 1L
 - 粉末だし 少々

- ① 大根・人参は5ミリのいちよう切り、さつまいもは乱切り、長ねぎは輪切り、鶏肉は小さめに切る。
- ② フライパンを中火で熱し、サラダ油をひいてお肉、大根、人参の順に炒める。
- ③ ②を鍋に移し水を入れて中火で煮る。
- ④ 沸騰したら灰汁を取り、和風だしとさつまいもを入れる。
- ⑤ もう一度沸騰したらネギを入れ、さつまいもが柔らかくなるまで煮る。煮えたらみそで味をつけて完成。



給食の栄養価をお知らせします!!

	一人当たりの栄養価 (10月)								
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	V.A μg	V.B1 mg	V.B2 mg	V.C mg
3歳以上児	578	20.8	18.9	238	2.1	204	0.30	0.39	29
3歳未満児	488	17.2	15.8	232	1.7	241	0.25	0.36	31

