

朝夕はとても過ごしやすくなりました。子どもたちは勉強に、運動に、力いっぱい活動して楽しく充実した毎日を送っています。

食べ物も実りの秋を迎え、旬のものがたくさん出回ります。

おいしく食べるためには、適度な運動も大切です。バランスのよい食事に、十分な睡眠、そして元気よく体を動かしたいものです。

## 10月の給食目標

## 〇食事のマナーの大切さを知り、身につけよう

- ・よい姿勢でよくかみ適当な速さで食べる
- ・料理に合った食べ方がわかり味わって食べる
- ・正しいマナーで食事をする

## 10月の献立より



◎十三夜にちなんだ献立として「さつまいもと栗の甘煮」を取り入れました。

◎食欲の秋なので、季節を感じられる献立にしました。「秋味ごはんの具、さばの煮魚、さつまいもコロッケ、さけのクリーム煮、かき、みかん、りんご、ふくめ煮」など

◎はま菜ちゃん料理コンクール受賞作品「たっぷり野菜の坦々スープ」を取り入れました。


## お知らせ

21日(水)校内で自校炊飯します。米の産地は米どころ新潟産の「コシヒカリ」です。

## 給食人気メニューからのレシピ紹介


※参考にしてみてください

だいず揚げ (材料)	一人分(g)	作り方
だいず(乾燥)	18	1 だいずをやわらかくゆでる。
でんぶん	2.5	2 塩を炒る。
米油	5	3 だいずにでんぶんをまぶし、油の温度
塩	0.3	170℃~180℃で揚げる。
		4 揚げただいずに塩をふる。



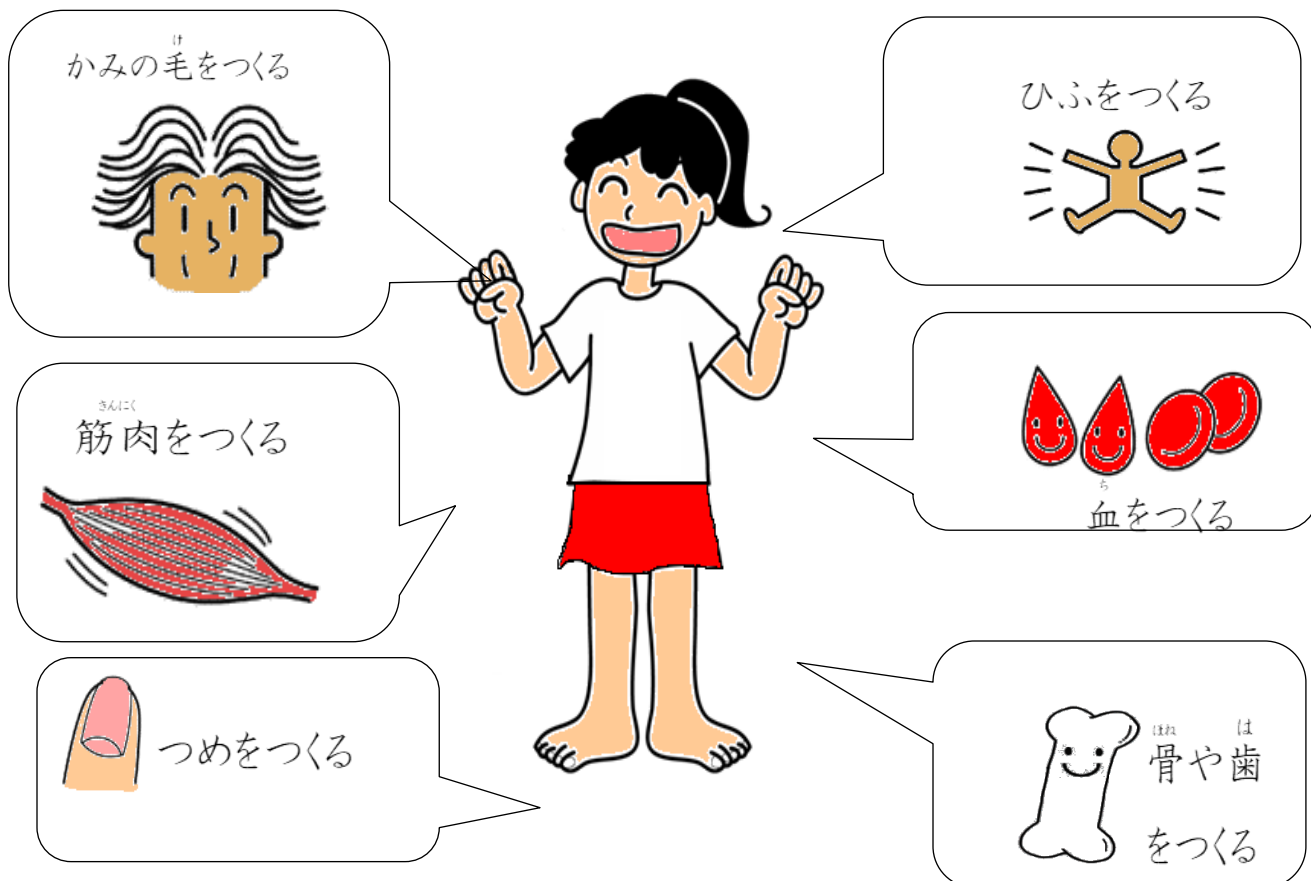
豚角煮丼の具 材料	一人分(g)	作り方
豚肉(角)	50	1 うずら卵の缶詰をザルにあける。
うずら卵缶	16	2 しめじをほぐす。
しめじ	5	3 ねぎ・にんにくを切る。
ねぎ	5	4 釜に油を入れ、弱火でねぎ・にんにくを炒め、豚肉を炒める。
にんにく	0.2	5 調味料・水を入れて煮る。(30分位)
米油	0.7	6 うずら卵・しめじを入れて煮含める。
しょうゆ	5	7 水溶きでんぶんを入れる。
砂糖	2	
みりん	1	
酒	2	
黒こしょう	0.02	
でんぶん	0.2	
水	3	



## ◎「ぱくぱくだより」について

・毎日の給食の時間に「パクパクだより」で献立や食品のことを放送しています。子どもたちはよく聞き、給食委員会の考えたクイズに楽しそうに答えています。（話してはいけないので心の中です。）

10月の給食は「赤の食べ物の栄養」についてお知らせをしていきます。



★ <sup>あか</sup>赤の<sup>た</sup>食べ物には<sup>もの</sup>こんなものがあります。

