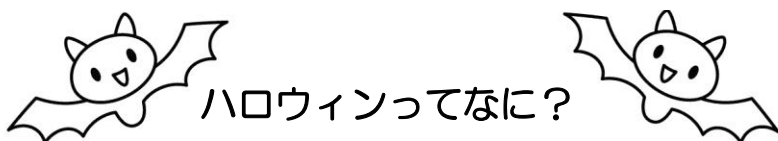




給食だより

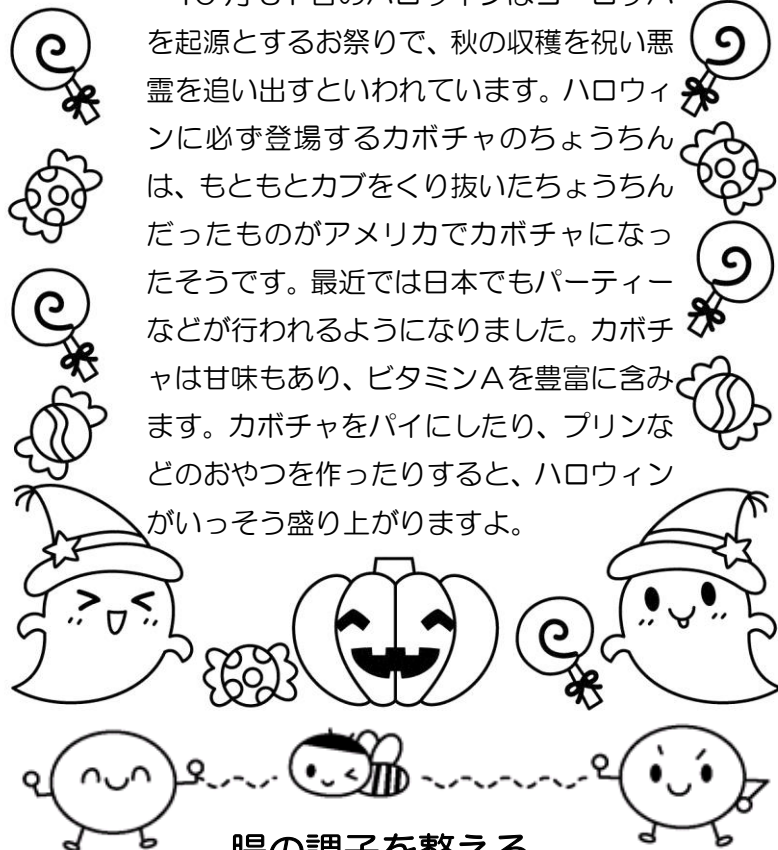


周りの木々が少しずつ色づいてきました。1日1日と秋が深まっているように感じます。散歩や紅葉狩りには絶好の季節ですね。天気の良い日は外に出かけて、秋をいっぱい感じてみるのも楽しいですよ。体調に注意しながら元気に、いっぱい遊びましょう★



ハロウィンってなに？

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がりますよ。

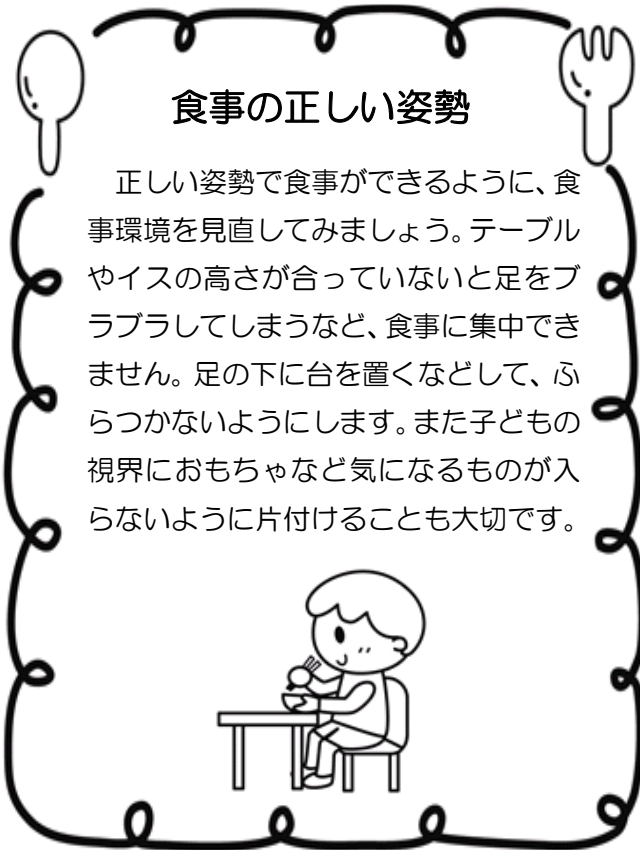


腸の調子を整える

昨今、ビフィズス菌を増やすオリゴ糖が注目されています。腸内細菌のバランスを調子良く維持してくれて、腸の環境を整えてくれるのです。

オリゴ糖を多く含む食品

ごぼう・アスパラガス・たまねぎ・大豆・はちみつ・納豆・ヨーグルトなどの発酵食品。



食事の正しい姿勢

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片付けることも大切です。



? ★食のなぞなぞ★ ?

かわかして けずったら 「ぶし」になる おかさな なあに？



絵のび : まつこ



給食室おすすめレシピ

☆10月12日(木)提供☆

豚肉の味噌炒め

<材料>4人分

(大人2人・子ども2人)

- 豚肉・・・200g
- 人参・・・40g(中1/4本)
- タマネギ・・・180g(1個)
- キャベツ・・・180g(葉2~3枚)
- 豆味噌・・・18g(大1)
- 八丁味噌・・・15g(小2と小1/2)
- ざらめ糖・・・15g
- 濃い口しょうゆ・・・3g(小1/2)
- 本みりん・・・6g(小1)
- 酒・・・6g(小1)
- 食塩・・・ひとつまみ

A

<作り方>

1. Aの調味料を合わせておく。
2. 人参はいちょう切りに、タマネギはスライスに、キャベツはざく切りにする。
3. フライパンに油(分量外)を入れ、豚肉を炒める。
4. 火が通ったら人参、タマネギ、キャベツをいれてさらに炒める。
5. Aの調味料を入れて混ぜ合わせる。



☆10月31日(火)提供☆

ビーンズサラダ

<材料>4人分

(大人2人・子ども2人)

- キャベツ・・・120g(葉1~2枚)
- いんげん豆(乾燥)
 - ・・・12g(水煮の場合30g)
- 金時豆(乾燥)
 - ・・・12g(水煮の場合30g)
- 大豆(乾燥)
 - ・・・30g(水煮の場合80g)
- オリーブ油・・・21g(大2)
- 食塩・・・ひとつまみ
- レモン果汁・・・1.5g(小1/4)
- 酢・・・10g(小2)
- 濃い口しょうゆ・・・12g(小2)

A

<作り方>

1. いんげん豆・金時豆・大豆は水で洗って一晩水に浸しておく。
2. Aの調味料を合わせておく。
3. キャベツは太めの千切りにして茹でるか蒸しておく。
4. 水に戻した豆をやわらかくなるまで茹でるか蒸しておく。
5. キャベツと豆をAで和える。

