

ぱくぱく ~食べて学ぼう!!~

10月号



10月は暑さがやわらぎ、1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事からも栄養を十分にとって、風邪に負けない体づくりを心がけて欲しいです。

2学期の給食もよろしくお祈いします!

夏休みが終わり、9月1日(月)から2学期の給食が始まりました。2学期初日の献立は、ぶち丸麦ごはん・マーボー豆腐・フルーツ杏仁・牛乳でした。1学期のときは、ほとんど残食のない人気メニューでしたが、『食欲がなくて食べられませんでた…。』と、申し訳なさそうに残った給食を返却に来る児童が多かったです。まだまだ気温も高く蒸し暑い日が続いています。少しずつ苦手な食材にも挑戦をしつつ、学級の仲間たち、先生たちと楽しい給食時間を過ごして欲しいと思います。



10月の給食予定表

10月6日(月)	十五夜(芋名月)
10月10日(金)	目の愛護デー
10月16日(木)	ひごまるデーみかん
10月30日(木)	味の旅 愛知

10月のおすすめ食材

10月2日(木)	れんこん	
10月6日(月)	さんま	
10月20日(月)	柿	
10月23日(木)	きのこ類	

給食おすすめレシピの紹介 ~れんこん入りそぼろ丼~



【材料】4人分

ごはん	4杯(約600g)	こい口しょうゆ	小さじ2
豚肉ミンチ	80g	酒	小さじ1
水煮大豆	25g	さとう	小さじ1
たまねぎ	100g	炒め油	小さじ1
れんこん	60g	片栗粉	小さじ1
にんじん	30g	水	小さじ2
しょうが	少々		

【作り方】

- ①水煮大豆、たまねぎ、にんじんは粗みじん切り、しょうがはみじん切りにしておく。
- ②れんこんは3mm幅のいちょう切りにし、水にさらしておく。
- ③フライパンに油を熱し、しょうがを入れ、肉をほぐしながら炒める。
- ④肉の色が変わったら、たまねぎ、にんじん、れんこん、大豆水煮の順に加え、しっかり炒める。
- ⑤火が通ったら、調味料を加えて煮含め、水溶き片栗粉を加え仕上げる。
- ⑥ごはんの上に⑤をのせる。