



～お子様と一緒に眺みください～

太陽の日差しが和らぎ、さわやかな風を運んでくる実りの季節になりました。今月も地域の特産物や、風土に育まれた旬の食べ物、新米やきのこ・さつまいも・栗・なし・りんごなど秋の味覚を楽しむ給食を提供していきたいと思ひます。

～9月の献立から～



十五夜献立：とりごぼうご飯
焼き栗コロッケ・塩昆布和え・
けんちん汁です。



農園のかぼちゃを収穫しま
した。おこわや、かぼちゃよ
うかんにしました。



運動会前日は、恒例の4色ゼ
リーと、スタミナ満点のカツ
カレーを作りました。



強力粉で生地を作り、発酵さ
せて焼いた、手作りナンです。キ
ーマカレーといただきます！

～給食農園の様子～

秋から冬にかけて、給食農園が大活躍します。

9月中旬には、手塚さんが大根、白菜、キャベツ、人参の種まきや苗植えをしてくださいました。11月末～12月には収穫し給食に活用する予定です。さつまいもの葉も元気に育ちました。10月下旬には収穫です。



新米の季節になりました

本校の給食では、地元産のお米を使用しています。種類はコシヒカリで、もっちりとしたうま味があります。9月半ばより新米になりました。おいしい秋の味覚を味わってほしいです。ご飯は、粒のまま食べるのでゆるやかに消化・吸収されます。

＜いかとさつまいもの揚げ煮＞

分量：3～4年生（4人分）

- ・いか短冊 120g
- ・片栗粉 15g
- ・日本酒（下味） 少々
- ・揚げ油 適量
- ・さつまいも 200g
- 【調味料】
- ・砂糖 10g
- ・しょうゆ 12g
- ・水 25g
- ・パセリみじん 少々

作り方 ～10月の献立から～

- ① いかは、日本酒少々をふりかけて臭みをとる。片栗粉をまぶし油で揚げる。
 - ② さつまいもの皮はつけたまま、1cm厚さの半月切りにし、油で素揚げにする。
 - ③ 調味料を煮立て、油で揚げたいかと、さつまいもをからめる。パセリのみじんを散らす。
- ★いかのかわりに、鶏肉でもおいしいです。

疲れ目にビタミンを！

10月10日は目の愛護デーです。目の健康には、主食・主菜・副菜をそろえて、食べ物からいろいろな栄養素をバランスよくとることが大切です。そのうえで、目を強くする栄養素をたっぷりとりましょう。「目のビタミン」といわれるビタミンA {カロテン} は、人参、かぼちゃ、小松菜、うなぎ、レバーなどに多く含まれます。

～給食の後片付け～

コロナ感染防止対策として、学年を二つに分けて時間を設定し密にならないようにしています。前の人との距離をあけて片付けをします。

