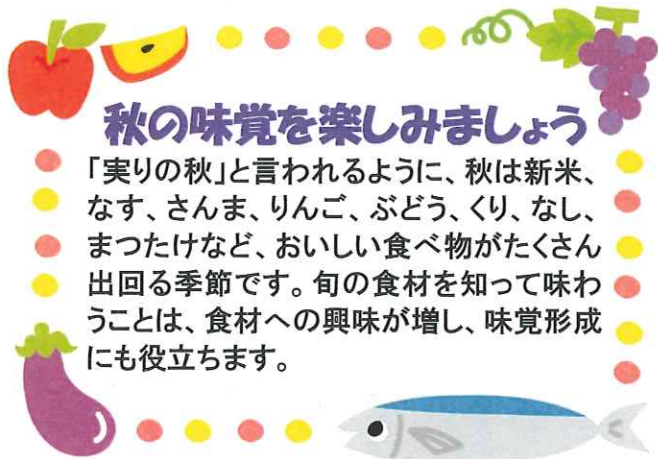


給食だよ!

10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。スポーツの秋ですから、たくさん体を動かし、秋のおいしい味覚をたくさん味わいたいものですね。



秋の味覚を楽しみましょう

「実りの秋」と言われるように、秋は新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、なし、まつたけなど、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。

10月のいちおしメニュー



秋の魚がおいしくなり始める季節。脂ののったサバを揚げて、野菜と一緒にさっぱり南蛮漬でいただきます。サバはDHAがよく知られていますが、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも含み、成長期の子ども達の心強い味方です。

マスのつかみ取り

つかみ取りをしたマスは、さくら組が給食でおいしく食べました。食事の前には、「私たちは生き物の命をいただいているんだよ」ということを伝え、きれいにおいしくたべられるように、身と骨の外し方をレクチャーしました。



みんなとっても上手!



10月のいちおしメニュー
サバの南蛮漬



材料 (大人4人分)

- | | |
|---------|---------|
| サバ 4切れ | 醤油 大2 |
| 小麦粉 適量 | 酢 120cc |
| 油 適量 | 砂糖 大4 |
| 玉ねぎ 小1個 | |
| 人参 1/2本 | |

作り方

- ① Aを鍋に入れ、一度煮立たせ、冷ましておく
- ② サバは小麦粉をつけて油で揚げる
- ③ 玉ねぎ、人参は細切りにしてゆで、よく水気を切る
- ④ 揚げたサバと③の野菜を①の調味料に5分ほどつけ、おさらにもりつけてできあがり

