

# 給食だより

2023

# 10月

三島市教育研究会  
学校給食班

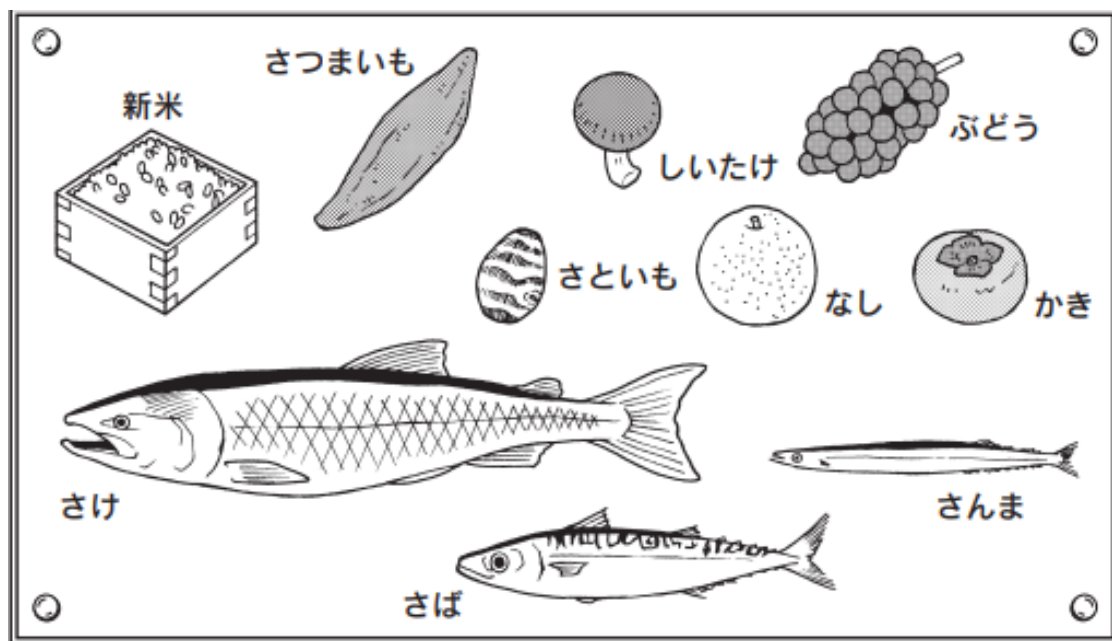
家の人と読んでください

10月の栄養目標『季節の食べ物を知ろう』



## 秋に美味しい食べ物

秋は「実りの秋」と言われるように、野山には作物が実り、海では脂ののった魚が捕れます。栄養豊富な色とりどりの食べ物を食べて、秋の味覚を味わいましょう。



### 給食の献立から秋を見つけよう！

給食には、旬の食材をたくさん使っています。給食からもおいしい秋を探してみましょう！献立表を見るときには料理だけでなく、どんな食材が使われているのかも確認してみましょう。



## 10月10日は

緑黄色野菜は

目に  
よいよ！



## 目の愛護デー

目の健康に欠かせない  
ビタミンAが多い食べ物を  
食べましょう！

ビタミンAは、にんじん、ほうれんそう、かぼちゃなどの緑黄色野菜のほか、ギンダラ、うなぎなどの魚介類やレバーに多く含まれています。



### ● 献立紹介 鶏肉とさつまいもの揚げ煮 ●

〈材料 4人分〉

- 鶏モモ角切り 120g
- しょうゆ 小さじ1
- 酒 小さじ1
- 古根 1片
- でんぷん 大さじ2
- さつまいも 中1本
- 揚げ油 適量
- 干し椎茸 2枚
- にんじん 中1/4本
- たけのこ 60g
- さやいんげん 6本
- 砂糖 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- 水 40g

〈作り方〉

- ①鶏肉にしょうゆ、酒、すりおろした古根で下味をつける。
- ②①にでんぷんをまぶして、油で揚げる。
- ③角切りにしたさつまいもを油で揚げる。
- ④水に砂糖、しょうゆを入れ、いちよう切りにしたにんじんとたけのこ、水に戻して食べやすい大きさに切った干しいたけを煮る。
- ⑤④に②と③をいれ、からめる。最後に下ゆでして食べやすい大きさに切ったさやいんげんをいれる。

