

令和6年 10月号 食育だより

(毎月19日は食育の日)



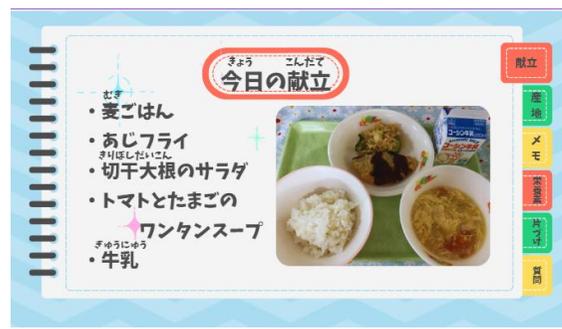
朝夕はだいぶ涼しくなってきました。日中との気温差があり、体調を崩しやすい時季です。健康管理には気をつけましょう。実りの多いこの季節は、お米や果物など農作物の収穫がめじろ押しで、おいしい食べ物が豊富に出回ります。よく食べ、よく運動して、心も体もともに実りの多い充実した秋にしていきましょう。

給食のお米が新米になりました

9月12日の給食から、新米を使用しています。今シーズンも流山産のコシヒカリと粒すけを納品してもらう予定です。

配膳の時間にテレビをつかった給食の放送を始めました

9月17日から、給食の配膳の時間に、テレビを使った給食の放送が始まりました。給食の作り方や、食べ物について知りたいことがあれば、ぜひ教えてくださいね。



がつ こんだて 10月の献立について

3日(木) マーボー豆腐丼  

この日のマーボー豆腐丼は、中華料理屋でも働いていた西初石小学校の調理師監修のレシピです。ポイントは、味付けに日本のみそは使わずに、テンメンジャン・トゥバンジャンを使うことで、お店のような本格的な味になります。

10日(木) ブルーベリーゼリー 

10月10日は、目の愛護デーです。この日の献立のブルーベリーゼリーには、目の働きを助けるビタミンAやビタミンCが多く含まれています。

24日(木) がんばるぞカレー 

この日の献立は、吹奏楽部、ミニバス部がんばれメニューです。がんばるぞカレーには、ひよこ豆が入っています。ひよこ豆はスペイン語で「ガルバンゾ」というため、吹奏楽部・ミニバス部が活躍できるように願いをこめたカレーです。

