

10月 給食だより

春に植えられた作物が、夏の日差しをたっぷり浴びてぐんぐん育ち、いよいよ収穫の季節を迎えます。秋は新米をはじめ、さつまいもや栗、柿、りんごといった作物、さんまやさば等、おいしい食べ物が豊富に出回ります。自然の恵みに感謝して、おいしくいただきます。

秋の味覚を味わいましょう！

きのこ

きのこ類は、カロリーが低く、ビタミンやミネラル・食物繊維等の栄養分がたっぷり含まれています。

さんま

さんまの脂に含まれるEPAやDHAには、血の流れをよくしたり、頭の働きをよくしたりする働きがあります。「秋刀魚」と書いて「さんま」と呼びます。

さつまいも

ホクホクと甘く、便秘を予防する食物繊維がたっぷり。皮にもビタミンCや目によいとされているアントシアニン等の栄養素が多く含まれます。

りんご

「1日1個のりんごは医者いらず」といわれるほど、体によい果物です。りんごに含まれるペクチンには、お腹の調子を整える働きがあります。

柿

10月26日は「柿の日」です。正岡子規が「柿食えば鐘が鳴るなり法隆寺」の句を詠んだ日とされています。ビタミンAとCが豊富です。

万葉献立

10月に「高岡万葉まつり」が開催されます。それに合わせ、給食では万葉の時代に食べたと思われる食材を取り入れた「万葉献立」を実施します。

白いお米に雑穀の香紫米を混ぜたり、鮭やくるみを使ったりして、万葉の時代の食事を現代の給食用にアレンジします。



～しっかり食べて、思い切り活動しましょう～



食事！
勉強！
運動！
睡眠！



朝起きたばかりの脳や体は、エネルギー不足で電池切れの状態です。朝ごはんは、朝の光と同様に、目覚めるために大切な要素です。朝ごはんを食べることで、脳や体にエネルギーを補給し、体温が上がり、活発に活動できるようになります。そして、日中に勉強・スポーツ・遊び等で頭や体を十分に働かせましょう。十分に活動すれば、夜は疲れて自然と早く眠れるようになります。しっかり寝て、食べて、元気に学校生活を送りましょう。



「よく噛むこと」を意識した学校給食の献立を紹介します。



「ひよこ豆の揚げがらめ」

材料4人分
 ・大豆（水煮） 80g
 ・ひよこ豆（水煮） 60g
 ・高野豆腐 20g（1枚）
 ・片栗粉 適量
 ・揚げ油 適量
 ・カシューナッツ 30g
 <合わせ調味料>
 ・砂糖・みりん・水 各大さじ1
 ・醤油 大さじ2

作り方

- ① 高野豆腐を水で戻し、水気を絞って1cm角に切る。
- ② 大豆（水煮）とひよこ豆（水煮）は洗い、ザルに入れて水気を切る。
- ③ ①と②それぞれに片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ④ カシューナッツは乾煎りする。
- ⑤ ③と④を煮溶かしたく合わせ調味料>で和えて、味をなじませる。

「切干大根のサラダ」

材料4人分
 ・切干大根 3g
 ・人参 1/4g
 ・胡瓜 2本
 <ドレッシング>
 ・サラダ油 大さじ2弱
 ・砂糖・醤油・酢 各大さじ2

作り方

- ① 切干大根は商品の表示通りに戻し、茹でて冷ます。（長い場合は食べやすい長さに切る。）
- ② 人参は千切りにし、茹でて冷ます。
- ③ 胡瓜は千切りにし、塩をふる。しばらく置いたら、水気をしぼる。
- ④ ①～③を混ぜたくドレッシング>で和えて、味をなじませる。

