

給食だより



平成30年9月28日
新宿区立落合第六小学校
校長 竹村 郷
栄養士 太田 晶生

作ってみよう！

◆人気メニュー◆

試食会で人気だった
秘伝のレシピを
ご用意しました！
ご家庭でぜひお試しください

「わかめとじゃこのサラダ」のつくりかた

<材料 約5人分>

人参・・・1/3本くらい(50g)
小松菜・・・お好みで(30g)
キャベツ・・・4枚ほど(180g)
生わかめ・・・一掴みくらい(15g)

白ごま・・・小さじ1
ちりめんじゃこ・・・小さじ2

酢・・・小さじ2
砂糖・・・小さじ1
しょうゆ・・・大さじ1
ごま油・・・小さじ2

ドレッシング用

1. 白ごま・ちりめんじゃこを炒る
2. 野菜は茹で、水にとり、冷却する
3. ドレッシングの調味料はよく混ぜ、加熱する

※学校給食では、ドレッシングの調味料を混ぜながら加熱し、冷却後に提供しますが、家庭で作る際は加熱せずよく混ぜれば出来上がりとなります

4. 1.2を合わせて3.のドレッシングをかけて出来上がり

9月13日(木)の給食: チキンカレーライス・わかめとじゃこのサラダ・レモンスカッシュゼリー

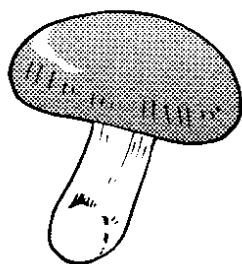


本校のホームページ内、
給食室のページでは、
給食便りのカラー版をご覧ください。

スマートフォンからも毎日の給食写真を見ることができます。ぜひご覧ください。



秋の食べ物クイズ



しいたけを太陽の光に当てると、あるビタミンの栄養価がアップします。それは何でしょう？

- ①ビタミンA
- ②ビタミンD
- ③ビタミンC

答え

②ビタミンD

しいたけは、日光の紫外線に当たると、ビタミンDに変化する成分を含んでいるので、天日干しの干しいたけには、ビタミンDが豊富です。ビタミンDには、カルシウムの吸収を助け、骨を丈夫にする働きがあります。

◆◇ 10月の献立についてのお知らせ ◇◇

- ◆ 10月12日（金）は、週末に金管クラブの皆さんが大活躍するので、応援メニューです

献立：牛乳・スパゲティナポリタン・キャベツサラダ・ココアプリン

★ココアプリンに音符模様をつけます

- ◆ 10月19日（金）は、スペインの料理です

献立：牛乳・パエリア・コシード（スペイン風ポトフ）・サングリアゼリー



- ◆ 10月22日（月）は、十三夜の料理です

献立：牛乳・十三夜炊き込みごはん・鯖の塩麹焼き・即席漬け・お月見団子汁



- ◆ 10月29日（月）は、給食運営協議会の日です

献立：牛乳・タンメン（煮豚）・さつま芋チップスサラダ・杏仁豆腐

※納品状況や都合により献立内容が変更となることがあります。ご了承ください。



ようやく涼しくなってきました。「食欲の秋」というように、おいしいものがたくさん出回る季節です。旬のものを積極的に食事に取り入れてほしいと思います。ただし、食べすぎは禁物です。肥満や生活習慣病を予防するためにも、望ましい生活習慣を身につけましょう。

食欲の秋 間食を見直そう

① そんなにたくさん間食したらよくないよ

どうして?

② 脂質・塩分・糖分をとりすぎていると

③ 肥満や生活習慣病になりやすくなってしまふんだよ!

間食4つのポイント

① 量を決めて食べる

② 時間を決めて食べる

③ 足りない栄養素をとろう

カルシウム / 鉄 / 食物繊維

ヨーグルト 干しぶどう さつまいも

④ 成分表示を見て選ぼう

給食費の口座振替にご協力ください。

10月16日が振替日です。口座への入金準備は前日までをお願いいたします。