

ぱくぱく

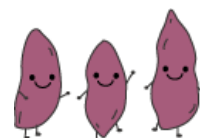


平成 26 年 10 月 17 日
校長 白 倉 代 助
栄養士 相 羽 真 秀 子

日ごとに涼しさが増していき、秋の深まりが感じられるようになりました。秋は海や山のおいしいものがたくさん出まわります。秋の味覚を通して、自然の恵みをいただくことや食にかかわる人の努力について、話し合ってみてはいかがでしょうか。



6年生のリクエスト給食



今月の給食には6年生、7名のリクエスト給食を取り入れました。

栄養価のバランスがよく、旬の食材を使ったものを選びました。これまで給食では出したことのない新メニューのピーマンの肉詰めも登場します。



♡ 毎日の食事をいただけることに感謝を ♡



食事は、食べ物を育てたりとったりする農家や漁師、畜産家などの生産者、食べ物や食事を運ぶ運送業者、食べ物を売る小売店の人、調理をする人などのたくさんの人がかかわっています。これらの人たちの働きのおかげで、わたしたちは毎日、食事をすることができます。

毎日の食事がいただけることに感謝の気持ちを持って、残さず食べましょう。

出典：給食ニュースNo.1617



♡ 台風のための特別献立 ♡

10月14日は台風の影響で休校が予想されたため、食材が無駄にならないよう、生鮮食材を使用しない、乾物や缶詰などで作ることでできる献立に差し替えました。ひじき、切干大根、ツナ缶、麩、乾燥わかめなどは非常時にとても役に立ちます。切干大根を使ったレシピを紹介しますので、ぜひ参考にしてください。



14日の給食

ご飯、しそひじきふりかけ、
切干大根とツナの炒め物
麩とわかめの澄まし汁
オレンジゼリー

～切干大根とツナの炒め物～

<材料(約4人分)>

ツナ缶	80g
切干大根	40g(乾燥)
塩	2g
こしょう	少々
醤油	2cc
ごま油	少々
炒め油	適宜

<作り方>

- 1.切干大根を洗いながら戻す。
- 2.ツナを炒め、切干大根を絞り、ほぐしながら加える。
- 3.調味料を入れる。(味を見て調節してください)
- 4.最後にごま油を加え、風味を出す。

<ポイント>

普段のおかずとして作る際は、人参や小松菜を入れると、彩りも栄養素のバランスもよくなります。
切干大根はこりこりした食感が残るように仕上げます。

<給食費の納入にご協力をお願いします>

給食費の口座振替は、毎月17日(土日にかかる場合は翌日)です。
金額をご確認の上、残高不足にならないようご協力ください。

