



10月 給食たより



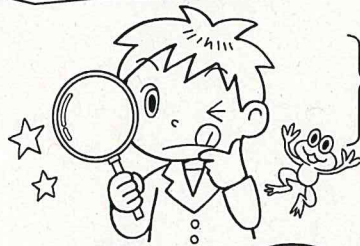
9月後半になり、やっと朝晩が涼しくなってきました。子供たちは、給食を「おいしい」と言って、パクパク食べる姿が見られます。「食欲の秋」と言われるように、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。ついつい食べ過ぎてしまうこともあるかもしれません。食べ過ぎに気をつけて、量やバランスを考えて旬の物を食べるようにしましょう。

給食

運動、勉強でしっかり実力を出すためには、食事のバランスが大切！

どうしてバランスがよいのかな？

基本の献立を大★解★剖



<p>主食</p> <p>米・パン・めんなどで、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。</p>	<p>主菜</p> <p>魚介・肉・卵などで、たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるものになります。</p>	<p>副菜</p> <p>野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子を整えます。</p>	<p>汁物 (飲み物)</p> <p>水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。</p>
--	--	---	---

☆旬の給食献立レシピ☆

たらとじゃがいもの揚げ煮

10月26日(火)の給食に出ます！

<p>材料(5人分)</p> <p>たら 400g </p> <p>片栗粉 適宜</p> <p>じゃがいも 300g(約2個)</p> <p>揚げ油 適宜</p> <p>水煮大豆 60g</p> <p>枝豆 50g </p>	<p>たれ</p> <p>水煮大豆 60g</p> <p>さとう 30g(約大さじ3)</p> <p>みりん 10g(大さじ2/3)</p> <p>しょうゆ30g(大さじ2と1/2)</p> <p>ケチャップ 10g(約大さじ1)</p> <p>水 20g(大さじ1と1/3)</p>
--	--

☆作り方

- ①たらは、一口大に切り、酒、片栗粉を付けて油で揚げる。
 - ②じゃがいもは、1口サイズに切り、素揚げする。
 - ③たれの材料を鍋に入れて、煮立たせて、水煮大豆も加えて煮て、たれを作る。
 - ④たれの中に揚げたたら、じゃがいも、むき枝豆を入れて和えて、出来上がり♪
- 味がしっかりしていて、ご飯が進む献立です。他の魚や、鶏肉でもおいしいです。

10月18(月)・21(木)は浜松の特別栽培米「やら米か」が出ます！

「やら米か」は特別栽培米と言う、農薬・化学肥料を減らして作り、農林水産省の厳しい基準をクリアして認められた浜松のとても貴重なお米です。人にも環境にも優しく、安全・安心で地元の浜松に愛されるお米を作りたいという目標で、農家の方々が、作っています。とてもおいしいお米です。作ってくれた方々に感謝していただきましょう。



浜松市で「やら米か」を作ってくださっている方々に、感謝して食べましょう。



お米日本コンテストで入賞したこともあるよ☆



毎日給食で使われているお米も、実は100%、浜松産です♪

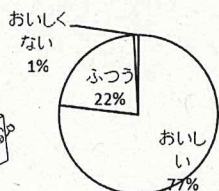
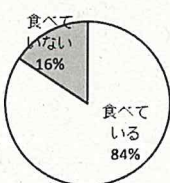


7月実施 4年生 お楽しみ給食&給食アンケート結果☆

食指導「みんなの朝ごはん」のお話を聞いて、朝食の大切さが分かりましたか？

毎日の給食を好き嫌いせず食べていますか？

毎日の給食はおいしいですか？



おいしくない理由：苦手な物が出るため



ミニゼリーとお茶が付き、お茶が好評でした。

給食で食べたいメニュー 4年生の★ベスト4★

- 1位 ハンバーグ
- 2位 からあげ
- 3位 富士山コロケ
- 4位 ラーメン カレー

今後、給食で出せる物は取り入れていきたいと思えます！