



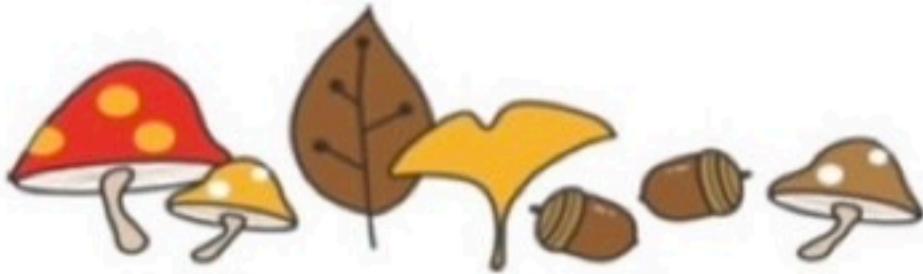
秋号!!

給食だより



秋晴れの空の下で元気よく遊んだ後は、お腹がペコペコになる子供たち。給食を美味しそうに平らげ、満足そうな顔をしています。『食欲の秋』、心も身体も大きくなっているようです。

★秋のおいしい食べ物★



いろんな食べ物がおいしい秋！秋の旬であるおいしい食べ物と食材の選び方をご紹介します！ぜひお買い物際に参考にして下さい！

- サンマ…黒目の周りが透明で澄んでいるものが新鮮でおいしい！
- きのこ…かさがあまり開いてなく、軸が締まっており、あまり汚れていないもの。
- 栗…鬼皮が褐色でハリと光沢があり、ふっくらと太ったもの。
- さつまいも…よく太っていて、ひげ根がなく、でこぼこの少ないもの。
- 梨…軸がしっかりとて、皮に色ムラがなく、お尻がふっくらとして広いもの。
- 柿…ヘタと果実に隙間がなく、ヘタが実際に張り付いているようなもの。
- りんご…軸が太く、皮が赤く、ハリとツヤがあるもの。



食を表現する言葉

食への興味を深める上で、言葉で表現することは大事です。「おいもがホクホクしておいしいね」「くりのイガがチクチクしているね」など、食感やさわった感じなどを言葉にしてみましょう。「どんな感じがする？」と子どもに尋ねる習慣をつけると、表現の幅も広がります。

こんな給食
食べています!!



麩チャンプルー



豚の塩麹焼き



さつま芋ボール



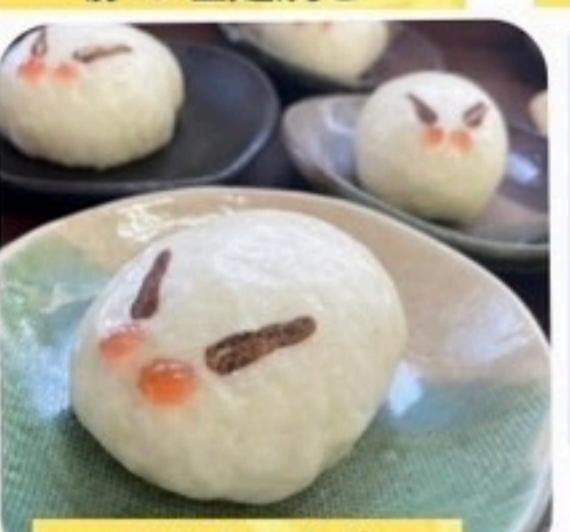
おはぎ



ちんすこう



おまつりランチ



手作りうさぎ
饅頭

ひじきサラダ

《約3人分》

- ☆乾燥ひじき 15g
- ☆切り干し大根10g
- ☆人参 1/2本
- ☆胡瓜 1本
- ☆コーン
- ☆ツナ缶
- ☆ごま
- ☆マヨネーズ
- ☆醤油



9月のお誕生会でひじきサラダの作り方のリクエストがありました!!栄養満点なので是非家庭でも作ってみてください!!



【作り方】

乾燥ひじきと切り干し大根は戻して茹です。人参は千切りにして茹です。胡瓜は千切りにして塩揉みします。コーンも茹です。ツナ缶、ごま、マヨネーズ、醤油をお好みの量で和えます。

夏は夏野菜、沖縄の料理。
秋は新米おにぎり、
十五夜にはうさぎ饅頭、お月見団子、
お彼岸には手作りのおはぎを食べました!!
今後も旬の食べ物や行事食や郷土料理を
子どもたちに伝えていきたいと思います。