



# 給食だより

秋晴れの空の下で元気よく遊んだ後は、  
お腹がぺこぺこになる子供たち。  
給食を美味しく平らげ、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★



いろいろ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ください！

- **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**…軸がしっかりとして、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。「おもい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。



## 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ご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ます。  
人参は千切りにして茹でます。  
胡瓜は千切りにして塩揉みします。  
コーンも茹でます。  
ツナ缶、ごま、マヨネーズ、醤油をお好みの量で和えます。



こんな給食  
食べています!!



麩チャンプルー



豚の塩麩焼き



さつまいもボール



おはぎ



ちんすこう



おまつりランチ



手作りうさぎ  
饅頭

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。