

# 10月 給食だよ!

## <10月の食育テーマ> 「料理に入っている食材を知ろう!」

今月は普段食べている給食の中に、どんな種類の野菜や調味料が入っているのか  
 知ることがテーマになっています。給食室からお野菜の実物を出したり、乾燥しているひじきと  
 水で戻した後のひじきを見たり、出来るだけ実物を用意できるようにしています。

幼児組さんはサラダの「ドレッシングを手作り」、自分でサラダの「トッピングを選ぶ」  
 などを行っています。ももさんは先月自分でピザトーストを作りました。自分で作ったピザトーストは  
 とてもおいしかったようです。子どもから「またやりたい!」「次は何作るの?」と  
 言われることが多くなりました。



### 食欲の秋

「秋はなんで食欲の秋っていうの?」

食べ物が少なくなる冬に向けて、本能的にエネルギーを  
 貯えようとする説、日本の秋は稲刈りや作物の収穫が盛んで  
 食材が豊富に手に入るという説などいくつかあります。  
 秋は、新鮮な野菜・果物・魚・穀物が豊富で栄養価も高い  
 ので、子どもたちにもたくさん食べてもらいたいです。



## ★大人気 レシピ★

●<しらす塩焼きそば>

・らーめんの麺	1人分	①ごま油でみじん切りにしたにんにくを炒める。
・しらす	大さじ1	②にんにくの良い香りがしてきたら、
・長ねぎ	細1/3本	しらすと長ねぎを入れてよく炒める。
・にんにく	1かけ	③②に調味料を入れて炒めて
		ゆでた麺を絡めて完成!

  

・コンソメ	小1/2	★ポイント にんにくをしっかり炒めて 香りを出すのがポイント!
・みりん	小1	
・醤油	小1/2	
(仕上げ)		
・あおさのり	適量	

### さんま

今が旬のお魚「さんま」。今年は豊漁のようです\*  
 さんまには、カルシウムの吸収を助ける働きをするビタミンDが  
 一日の必要量の3倍含まれています。



血液の流れをよくするEPAは、体内で作ることができない栄養素でとても大切です。  
 さんまにある小骨も食べるとカルシウムもとれます。

さんまの料理は「竜田揚げ」「蒲焼き」「塩焼き」「しょうが煮」「炊き込みご飯」  
 たくさん種類があるのでぜひ作ってみてください!

