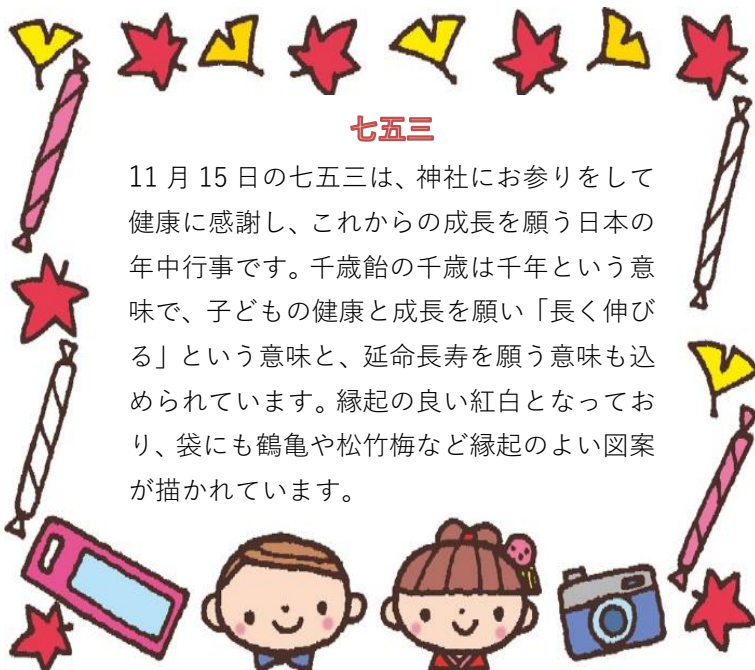




給食だより



吹く風が、涼しさから少しずつ寒さへと変わり、新しい季節の到来を感じます。寒さを感じると、つつい布団から出にくくなってしまいますが、時間に余裕をもって朝ごはんをきちんと食べることが体調不良を防ぐことにつながります。また、実りの秋というように、秋は食べ物が一年で1番美味しい季節です。秋の食材を味わいましょう。



七五三

11月15日の七五三は、神社にお参りをして健康に感謝し、これからの成長を願う日本の年中行事です。千歳飴の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。縁起の良い紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起のよい図案が描かれています。

チキンのオレンジ焼き

【材料】子ども2人・大人2人分

- ◎鶏もも肉…200g
- △マーマレードジャム…45g
- △おろしにんにく…小さじ1/3
- △おろし生姜…小さじ1/3
- △しょうゆ…大さじ1
- △酒…小さじ1/2



【作り方】

- ①鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ②△の調味料を全て混ぜ合わせる。
- ③鶏もも肉に②を漬け込む。10分～30分程度おいておく。
- ④フライパンに油を少量ひき両面焼いて完成。
※オーブンであれば天板に皮目を上にして広げ、180℃で12分程度焼き目がつくまで焼く。

食育集会

秋の味覚『きのこ』

きのこは、沢山の種類があり、それぞれ香りや食感が異なります。お腹の調子を整える食物繊維やカルシウムの吸収を助けるビタミンDが多く含まれています。

食育集会では、6種類の『きのこ』を、みんなで見たり触ったり、においをかいでみたりしました。

実際に『きのこ』を見ながら名前を聞きました。「これは何かな?」「えのき」「これは知ってる?」「しいたけ」と、子どもたちもよく知っていました。『マッシュルーム』や『マイタケ』は難しかったようで、「これもしいたけ?」「これはヒラヒラしているね」と話していました。旬の物をおいしく食べて、健康に過ごしていきたいです。

