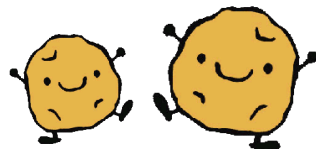


きゅうしょくしつからのおたより 10月1・15日

今日の給食は、肉味噌スパゲティー、ポテトのチーズ焼き、スープ、果物です。

大地のりんごと呼ばれるじゃがいもは、ビタミンが豊富な野菜です。じゃがいもには、男爵、メークイン、キタアカリなどいろいろな種類があります。今日のじゃがいもはどんなじゃがいもかな？



今日のおやつは牛乳、みかんケーキです。

みかんには、風邪を予防してくれるビタミンCがたくさん入っています。今日はみかんと、みかんジュースを使ってケーキを作りました。きれいなオレンジ色をしているので楽しみながら食べてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより 10月2・16・30日

今日の給食は、ごはん、魚のマリネ、ブロッコリー、みそ汁、果物です。

マリネはフランス語で「漬ける」という意味で、肉や魚、野菜などを酢やレモン汁などが入った漬け汁に浸した料理です。今日は鮭を油で揚げて、玉葱、人参、胡瓜と一緒に漬け込みました。どんな味になっているか、楽しみにしててくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより 10月3・17・31日

今日のおやつは牛乳、パンプキンクッキーです。

「パンプキン」は英語で「かぼちゃ」のことです。かぼちゃの黄色は風邪などの菌から体を守ってくれます。今日は小麦粉を使って、かぼちゃの黄色がきれいなクッキーにしました。よく味わって食べてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより 10月4・18日

今日のおやつは、手作りりんごジャムサンドです。

りんごは、赤、黄、緑と色々な色があります。青森や長野などで育てられています。

今が一番美味しいりんごを砂糖でことこと煮て、ジャムにして食パンにはさみました。

調理士さんに、何色でどこから届いたりんごなのか、聞いてみてくださいね！

きゅうしょくしつからのおたより 10月7・21日

今日の給食は、チーズサンド、野菜サンド、押し麦のスープ、サラダ、果物です。

押し麦のスープに入っている「押し麦」は大麦を薄く押しつぶしたもので、おなかの中の掃除をしてくれる食物繊維がたくさん含まれています。ごはんと似ているけれど、違いはわかるかな？（答えは縦に線が入っていることです！）

押し麦はごはんに入れても、サラダに入れてもおいしいですが、今日は鶏肉やかぶ、人参、長葱、キャベツが入った塩味のさっぱりしたスープにしました。

押し麦はもちもちぷちぷちしていますよ。よく噛んで食べてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより 10月9・23日

今日の給食は、さんまちらし、お浸し、すまし汁、果物です。

みんなは「旬」という言葉を知っていますか？その食べ物が一番おいしいとき

言います。今が旬のさんまは刀のように細長い魚です。

煮ても焼いてもおいしいですが、今日は油で揚げて甘辛いたれにからめて、ごはん

混ぜました。「ちらし」というのは「ちらし寿司」のことで、少し酢の味がするごはん

いろいろ食べ物（今日はさんまとさやいんげんと卵です。）を飾った（混ぜた）ごはん

です。黄色や緑色がきれいでおいしそうですね！



きゅうしょくしつからのおたより 10月10・24日

今日の給食はごはん、肉団子の真珠蒸し、和風サラダ、みそ汁、果物です。
肉団子の真珠蒸しは中国という国の料理です。肉団子のまわりにもち米をつけて蒸した料理で、蒸したもち米が真珠という宝石のようにキラキラと輝いて見えることからこの名前がつけられました。あたたかいうちに食べてくださいね。

今日のおやつは牛乳、たこ焼き風おにぎりです。
米と一緒に生姜、かつお節、キャベツ、万能葱、酒、醤油、食塩を入れて炊き、ごま油を混ぜてたこ焼きのように丸くにぎったごはんにはソースを塗って、かつお節、青のりをふりました。
たこ焼きに見えるかな？みんなで楽しく食べてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより 10月11・25日



今日の給食はごはん、魚のもみじ焼き、ひじきサラダ、みそ汁、果物です。
魚のもみじ焼きは、すりおろした人参とマヨネーズ、醤油を混ぜ合わせて魚の上に塗り、オーブンで焼きました。人参のオレンジ色がきれいですね。もみじと色が似ているので、この名前にしました。秋になるともみじの葉っぱが緑からオレンジ色に変わるのでみんなも公園で探してみてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより 10月28日

今日の給食は、胚芽パン、秋のシチュー、サラダ、果物です。

「秋のシチュー」には秋においしくなる食べ物が入っています。なにかわかるかな？
(答えは、きのこのしめじとさつま芋です！)秋は「収穫の秋」、「実りの秋」と言って、畑の野菜やお芋、山のきのこや木の実がたくさんとれる季節です。
おいしい秋の食べ物をたくさん食べて元気に過ごしてくださいね。

