

きゅうしょくしつからのおたより **10月1、15、29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。

ひじきのサラダには、骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウム、お腹の中をきれいにしてくれる食物繊維が入っています。今日はひじきを茹でて、野菜と一緒にサラダにしました。よく噛んで食べてくださいね。



(1、15日) 今日のおやつは牛乳、キャラメルりんごトーストです。

キャラメルりんごトーストは砂糖を少しだけ焦がしてキャラメルを作り、煮たりんごとバターを混ぜ合わせて食パンの上にのせてオーブンで焼きました。りんごは昔から一日一個食べると病気にならないと言われています。よく噛んで食べてくださいね。



(29日) 今日のおやつは牛乳、和風トーストです。

和風トーストは、よく混ぜた油と醤油を食パンにぬって青のりをふり、オーブンで焼きました。青のりのいい匂いと味がするかな？おい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2、16、30日**

今日の給食はスパゲティーミートソース、サラダ、スープ、果物です。

ミートソースは、にんにく、生姜を炒め、香りが出たら、豚挽肉、玉葱、人参を炒めます。そして、ホールトマト缶、ケチャップ、トマトピューレ、中濃ソース、赤ワイン、塩を入れてコトコト煮込んで作りました。トマトの味がたっぷりのソースがとってもおいしいです。温かいうちに食べてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより **10月3、17、31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。味が浸みているので魚と一緒に野菜もおいしく食べられますよ。

(3, 17日) 今日のおやつは牛乳、セサミトーストです。
セサミトーストは、食パンにマーガリンと砂糖と、白ごまと黒ごまを細かく潰してものを混
ぜ合わせて、パンに塗り、オーブンで焼いたものです。ごまの香りがしておいしいですよ。

(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**

今日の給食は、チキンライス、華風サラダ、スープ、果物です。
チキンライスは日本で生まれた料理です。玉葱、鶏肉を炒めて、バターライスと
グリーンピースと混ぜ合わせ、ケチャップと塩で味付けしたものです。オムライスの中身も
このチキンライスです。知っていたかな？

今日のおやつは牛乳、おまんじゅうです。
おまんじゅうの中のあんこは、さつま芋で作ったいもあんです。
白い皮は、小麦粉と砂糖、牛乳、油を混ぜ、よくこねて作りました。
その皮で黄色い芋あんを一つ一つ包んで蒸し器で蒸したら手作りのおまんじゅうの
出来上がりです！
お芋のほんのり甘い味がしますよ！

きゅうしょくしつからのおたより 10月5、19日

今日の給食は、ソフトフランス、秋のシチュー、大根サラダ、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。何かわかるかな？

(答えは、今が旬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。



今日のおやつは、納豆チャーハンです。

「納豆」は大豆を発酵させて作ります。今日は小さく切った人参と長葱、鶏挽肉、納豆を

炒めて、酒、塩、醤油で味付けて、削り節と一緒にごはん(ま)に混ぜました。納豆はみんなの

血や肉や骨をつくってくれるたんぱく質がたくさん入っています。

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22日

今日の給食はポークカレー、コールスローサラダ、スープ、果物です。

コールスローサラダの「コールスロー」とは、細く切ったキャベツを使ったサラダのことをいいます。今日は大根と人参も細く切(て)て手作りドレッシングで味付けしました。

野菜がシャキシャキとしておいしいですよ。

きゅうしょくしつからのおたより **10月9、23日**

今日の給食はごはん、すき焼き風煮、粉吹芋、みそ汁・果物です。

すき焼き風煮の「すき」とは、畑を耕す道具のことです。鉄のすきをひっくり返して、肉を焼いて食べたのが「すき焼き」の始まりだそうです。今日は豚肉、人参、玉葱、糸こんにゃく、豆腐を入れて、具だくさんの煮物にしました。

ごはんにあまからあじつ味付けですよ。

くわ



すき



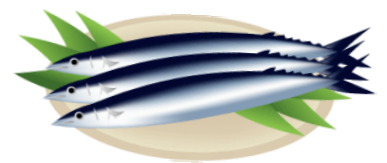
きゅうしょくしつからのおたより **10月10、24日**

今日の給食は、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時を言います。

今が旬のさんまは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タレにからめて、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な食べ物(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！



今日のおやつは牛乳、きな粉クリームパンです。

きな粉クリームに使われている豆乳は、水分をたっぷりすった大豆を、すりつぶしたものを煮て、こした飲み物です。きな粉も大豆から作られています。今日は大豆がたっぷり入っているおやつですね。おい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

今日の給食はゆかりごはん、肉団子の真珠蒸し、おかか和え、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。温かいうちに食べてくださいね。

おかか和えは、鰹節を使った和え物のことです。鰹節は、鰹を乾かして削ったものです。今日はキャベツ、もやし、人参を鰹節と醤油で和えました。
鰹節のいい香りがするので味わって食べてくださいね。

今日のおやつは、タンメンです。

タンメンは野菜たっぷりの塩味のラーメンのことです。

今日の野菜は人参、キャベツ、もやしです。野菜の他には豚肉も入っています。

おいしく食べて、元気に遊んでくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより 10月12、26日

今日の給食は、チーズサンド、野菜サンド(ほうれん草)、押し麦のスープ、胡瓜のサラダ、果物です。

押し麦のスープに入っている「押し麦」は大麦を平らに押しつぶしたもので、お腹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？(答えはたて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。

押し麦はもちもちプチプチしていますよ。よく噛んで食べてくださいね。

