

いただきます

味覚の秋 ☆ 食欲の秋

「読書の秋」「芸術の秋」「スポーツの秋」... 秋の代名詞はたくさんありますが、「味覚の秋」「食欲の秋」も至ります！
 「実りの秋」とも言われ、秋に旬を迎える食料もたくさんあります。また、人間は冬眠はしませんが、寒い冬を乗り切るために、1本に脂肪をためようと、秋になると食欲が増すそうです。食べものがおいしいことも重なり、食欲も増すことから「食欲の秋」と言うそうです。旬のものをたくさん食べて、元気に冬を迎えましょう。

旬の良いところ...
 安い!!!
 おいしい!!!
 栄養満点!!!



9月-10月実施分 YP

小学2年生：茶わんの手持ち方について
 茶わんの正しい持ち方について石籠言いました

小学3年生：正しいはしの手持ち方について
 はしの正しい持ち方、糸練習の仕方について石籠言いました

中学2・3年生：必要な栄養について
 中学生の1日に必要な栄養1面々食品構成について知らせました！自分に必要な量を知り考えて食べましょう。

栄養教諭の給食指導

新米になりました
 10月16日(火)の給食より新米になりました。
 長崎県産の「コシヒカリ」です！

『元気サラダ』を作ろう

1年生の国語『サラダげんき』の中で、りっちゃんが出来なくなったお母さんに作ってあげたサラダをもとに、給食でも10月18日に『元気サラダ』を実行しました。南大立表を見て楽しみにしている子も多かったようです。特に学習中の1年生では大盛りありがとうございました。ぜひご家庭でもお子さんと作ってみてください！

元気サラダ

- 〈材料(4人分)〉
- キャベツ (せん切り) ... 80g
 - きゅうり (輪切り) ... 60g
 - にんじん (せん切り) ... 20g
 - ホールコーン ... 20g
 - 糸田タ昆布 (乾炊) ... 2g
 - ロースハム ... 30g
 - トマト (角切り) ... 40g
 - かつおぶし ... 1g

なにかひとつ材料をプラスして、もっともっと元気になるサラダを作ろう。給食のプラスは「ごま」です!!

- ドレッシング
- さとう ... 小さじ1
 - 油 ... 小さじ2
 - 酢 ... 小さじ1
 - しょう油 ... 少々

ごまドレッシング
 ドレッシングも簡単に作りできますよ。よく混ぜるのこつ!!

ごま ... 小さじ2
 酢 ... 小さじ1
 さとう ... 小さじ2
 しょう油 ... 小さじ1
 ごま油 ... 小さじ2

ゼンボウを入れてよく混ぜる

〈作り方〉

- 野菜を洗って切る。ハムも切る。
- 昆布は戻して食べやすい長さに切る。
- ドレッシングを作り、材料とあえる。

給食では...

*トマトのかわりにミニトマトをそえました。

*サラダの野菜はさっとゆでて冷やして使います！ご家庭でもキャベツや人参はゆでて食べやすいですよ。