平成２５年度　　１０月号　　日光市立大沢小学校

給食だより

○10月のきゅうしょくもくひょう○

じょうぶな体をつくろう。

低・のこさずたべよう。
中・好ききらいをなくし、のこさず食べよう。
高・栄養のバランスを考え、のこさず食べよう。

収穫の秋、食欲の秋といわれるように、秋は食べものが一番おいしい季節です。しかし、この時期、食欲に誘われて好きなものばかり食べるのは注意しましょう。成長期のみなさんには、特に栄養バランスのとれた食事が大切です。好き嫌いせずに何でも食べましょう。また、適度な運動も楽しみ、健康な体をつくりましょう。

◆ 健康な体をつくる食事のポイント ◆

○ 朝食を毎日食べる習慣がつくと、起きる時間や寝る時間など、他の生活習慣もととのってきます。
○ お米はでんぷんという糖質で、食べ過ぎなければ太ることはありません。
○ ファーストフードやおかしは控え、健康によい魚の脂質を積極的にとりましょう。
○ 成長期に作られた骨で一生の骨の強さが決まります。カルシウムをしっかりとりましょう。

10月は目の愛護デーです！！

目の健康にかかせないビタミンA

ビタミンAは、目と粘膜に関係の深い栄養成分です。薄暗いところで目が慣れるのも、目の乾燥にも、ビタミンAが大きく関わっています。

～今月の給食献立紹介～　秋野菜カレー

【材料】１人分

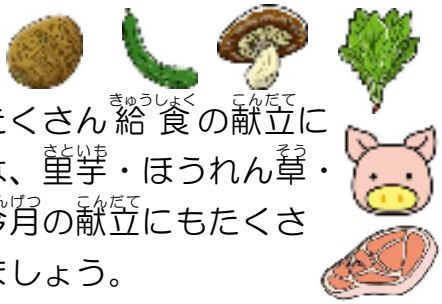
豚小間肉(20g),さつまいも(50g),人参(10g)玉ねぎ(40g),蒸し栗(20g),しめじ(8g),にんにく(0.3g),しょうが(0.3g),バター(1g),カレールウ(15g),ケチャップ(2g),ウスターソース(2g),塩(0.1g),こしょう(0.02g),コンソメ(1g),水(80ml)

◆作り方◆

・鍋にバターを入れ、みじん切りにしたしょうが、にんにくを炒める。次に豚肉人参・玉ねぎを炒め水を入れ煮る。人参が煮えてきたらコンソメ、さつまいも、しめじを入れさらに煮て、ルウ・調味料を入れ味を調える。最後に蒸し栗を入れる。

※秋のおいしい食材を使用したカレーです。ぜひ御家庭でも食材をアレンジして、我が家のオリジナル秋野菜カレーを作ってみてはいかがでしょうか？

～今月の地場産物食材～



今月は「日光市で作られるおいしい地場産物を、たくさん給食の献立に取り入れよう！という月です。１０月には日光市では、里芋・ほうれん草・きゅうり・しいたけなどがおもに作られています。今月の献立にもたくさん使わていますよ。見つけながらおいしくいただきましょう。