

給食だよい

〇今月の給食目標〇

じょうぶな体をつくろう。

低・のこさずたべよう。

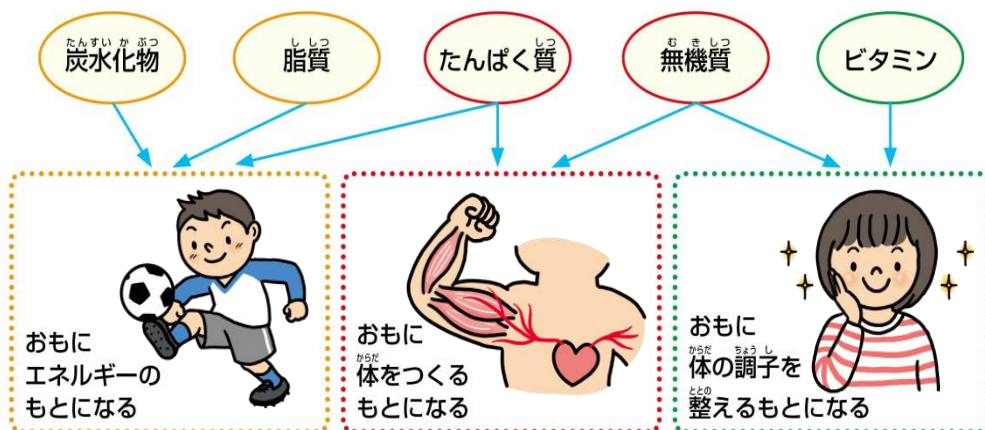
中・好ききらいをなくし、のこさず食べよう。

高・栄養のバランスを考え、のこさず食べよう。

あお そら ふう あきかげ いなほ
青い空、さわやかに吹きわたる秋風に稲穂がゆれています。スポーツの秋、読書の秋、そして味覚の秋です。この時期は、新米、さんま、柿、さつまいも、きのこなどおいしい食べものがでまわります。自然の恵みに感謝して、地域で育まれた食文化を大切にしていきたいと思います。

えいようそ 栄養素のはたらきを知ろう！

まいにち こんだてひょう つか
毎日の献立表で使われている食品とはたらきを確認しよう！



◆食べものには、さまざまな栄養素が含まれ、それぞれの栄養素は、体の中でのはたらきが異なります。各栄養素のはたらきを理解して、栄養のバランスのとれた食事を心がけましょう。

※食事の時、食べものが1つのグループにかたよっていたり、欠けていたりしていないかを確認して、3つのグループがそろそろようにバランスのよい食事を心がけましょう。



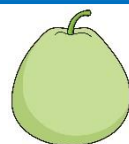
こんげつ 今月のおすすめレシピ ～かんぴょうサラダ～

◆材料（4人分）

- ・かんぴょう（2cm）：8g ・マヨネーズ：30g
- ・きゅうり（輪切り）：40g ・こしょう：少々
- ・ホールコーン：30g
- ・ロースハム（いちよう）：20g

◆作り方

- ① かんぴょうは塩（分量外）で塩もみし、水で戻し、やわらかくなるまで下茹でしておく。
- ② ①とハム、野菜類を混ぜ、マヨネーズ、こしょうで味をととのえてできあがり。



こんげつ 今月の地産地消食材 スッキーニ ～



ズッキーニは見た目がきゅうりに似ていますが、ペポかぼちゃというかぼちゃの仲間です。歯ごたえはなすに似ていて油と相性のよい野菜です。油で炒めたり揚げたりすることで香りがでておいしくなり、ズッキーニに多く含まれるカロテンも吸収しやすくなります。