

10月給食だより

令和5年9月29日発行
佐倉市立印南小学校

残暑が厳しかった9月が終わり、ようやく秋らしいさわやかな季節になりました。元気に登校している子ども達ですが、体調を崩して欠席する子どもも増えてきました。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症も流行しているようです。予防のためにも、『うがい・手洗い』はしっかりと行いましょう。

10月は6年生が修学旅行、1～4年生は校外学習がありますね。また、5・6年生の代表児童が参加するリレー大会もあります。保護者の皆様、お弁当の準備をよろしくをお願いします！（6年生の修学旅行は除く）

最近、お弁当による食中毒のニュースがありました。お弁当を作る際には、
◎必ず手をあらう ◎食材には十分に火を通す ◎しっかり冷ましてから蓋をする
◎保冷バック、保冷剤で温度が上がらないようにするなど、食中毒に注意しながら、愛情いっぱいのお弁当をよろしくをお願いします。

9月の給食だよりでもお知らせしましたが、野菜の価格が高騰しています。ご家庭の食事作りも苦慮されているのではないのでしょうか。特に給食でよく使う人参の価格にはビックリしました。9月下旬には少し値下がりしてきましたが、長葱や大根などはまだまだ高値が続いています。食材を変更したり、やむを得ずキャンセルしたりすることもありましたが、今月からは徐々に地場産の野菜も使用できる種類が増えてくるので、価格が安定してくれることを願うばかりです。これから旬を迎える食材を使って、『食欲の秋』を楽しんでもらえるように給食室一同頑張ります！

「朝ベジ」・・・朝ごはんにはベジタブル！

今までの朝ごはんには野菜を取り入れてみませんか？

野菜を取り入れることで、栄養バランスがもっと良くなります。



佐倉市学校栄養士会

給食レシピで朝ベジ♪

塩昆布和え

<材料4人分>

小松菜	(2cmに切る)	1袋
キャベツ	(短冊切り)	葉5～6枚
ツナ	(汁気をきる)	1缶
塩昆布		大さじ1～1.5
ごま油		大さじ1/2
白ごま		大さじ1/2
こしょう		少々

<作り方>

①耐熱ボールや皿に、小松菜とキャベツを入れ、ふんわりとラップをしてレンジで加熱する。(600W 2分目安)

②①を水で冷まし、水気をしぼる。

③②に、ツナ、塩昆布、ごま油、白ごまこしょうを加えて和える。

★味を見て、塩昆布の量を加減してください。

★野菜はにんじんやほうれんそうなどお好みのもので作ってください。

塩昆布を使うと
味付けが簡単です



9月の献立から

重陽の節句



8日(金)

里芋ご飯・赤魚の南蛮漬け
菊の花入り磯和え

※当日は菊の花が入荷できなかった

ため入っていません😞

アップルシャーベット

牛乳

愛媛県の郷土料理



15日(金)

麦ご飯・センザンキ

芋たき・冷凍みかん

牛乳

※センザンキは大人気！

朝ベジレシピ



20日(水)

麦ご飯・焼き豆腐の煮物

無限ピーマン・ぶどうゼリー

牛乳

※ピーマンが苦手な子も、

「これなら食べられる！」

との声続出😊



29日(金)の十五夜献立の写真は、
11月の給食だよりに掲載します。

10月の献立は…

10日(火)目の愛護デー献立

10を横にすると目に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。

給食では、目や粘膜の健康を保つ栄養素(カロテン)が豊富に含まれている人参を使ったキャロットピラフや、視力を守る働きがある色素(アントシアニン)が豊富に含まれているブルーベリーが入ったタルトを取り入れました。

30日(月)ハロウィン献立

31日のハロウィンにちなみ、給食では南瓜を使った蒸しパンを取り入れました。鮮やかな黄色い蒸しパンができるといいな～🎃
味噌ラーメンも久しぶりだな～。

日本各地の郷土料理を知ろう「茨城県」



茨城県は、太平洋に面し海沿いの温暖な気候に恵まれています。首都圏の近くで行う農業が盛んで、ピーマン、白菜、メロン、栗などの農産物が有名です。全国2位の面積を誇る湖、霞ヶ浦の周辺では、蓮根の生産が盛んです。

25日(水)の給食では、郷土料理の「パイタ焼き」と「ぬっぺ汁」を取り入れました。パイタ焼きは、千葉県の郷土料理「さんが焼き」に似た料理です①。舟をこぐ櫂(かい)の板が訛ってパイタになったという説があります。「ぬっぺ汁」はつくば市の郷土料理です。日本各地にも同じようなぬっぺ汁がありますが、つくば市のぬっぺ汁はするめから出汁をとるのが特徴だそうです。茨城県といえば「納豆」が有名ですね。副菜には、納豆和えを取り入れました。