

10月 給食だより

令和5年度
小林学校給食センター

朝と夜は涼しくなり過ごしやすい気候になり、体調を崩しやすい季節にもなりました。食事や睡眠しっかりとって元気にすごしましょう。

秋はいも、くり、ぶどう、かきなどおいしいものがたくさんあり、食欲の秋ともいわれています。小林市は、須木の栗、なし、ぶどうの生産が盛んです。みなさん、食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋・・・素敵な秋を過ごしてください。



もっと知ろう！小林のこと！！

9月5日（火）小林産のぶどうが出ました

今年2度目の小林産の果物が給食に出ました。6月のメロンに続き今回はぶどうが給食に登場しました。前日に大きくきれいなぶどうが納品され感動しました！今回は一人3個ずつで、子どもたちから喜びの声もありました。小林は、きれいな水、昼と夜の寒暖差、育てやすい土、温かい太陽など様々な条件が揃っているため、生産が盛んにされています。10月も小林産の果物を予定しております！お楽しみに🍇(^^)



作ってみよう！小林の郷土料理『みそころばかし』

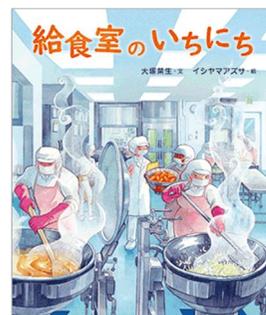
みそころばかしは、小林市の郷土料理です。「ころばかし」は、鍋の中で煮転がすという意味です。食欲の秋ということで、ご家庭で作ってみてはいかがでしょうか😊

◦ ◆材料（2人分）◆ ◦

- ・鶏肉：100g
- ・サラダ油：2g
- ・にんじん：30g
- ・しょうが：少々
- ・里芋：30g
- ・料理酒：2g
- ・こんにゃく：30g
- ・三温糖：5g
- ・青豆：10g
- ・みそ：10g
- ・濃口：4g
- ・みりん：4g

- ① 鍋に油をひいて、鶏肉としょうがを炒める。中火にして鶏肉が柔らかくなるまで火を通す。
- ② にんじん、さといも、こんにゃくを入れて火を通す。そこに、青豆を加える。
- ③ 三温糖、みそ、料理酒、みりん、濃口醤油を入れて絡める。
(濃口醤油は味を見ながら入れる)

Q. 給食ってどうやって作られているのだろう？ 栄養士って何しているの？



「給食室のいちにち」
文：大塚 菜生 絵：イシヤマ アズサ
少年写真新聞社

A. このような疑問を持ったことはありませんか？給食は、センターから運ばれてくる…これは知っている人が多いと思いますが、給食センターでどのように作られているのなかなか知ることがありませんね。そこで、おすすめの本を紹介します！『給食室のいちにち』です。給食室や栄養士の1日の様子が詳しく書かれています。絵本でとても読みやすいため読書の秋、ぜひ読んでみてはいかがでしょうか(^_^)実際小林給食センターはどうなの？疑問に思うことがありましたら、給食主任の先生を通してどんなことでも質問してください。



10月10日は目の愛護デー👁️👁️👁️

10月6日（金）

- ・麦ご飯
- ・ほうれん草のすまし汁
- ・豚肉とキャベツのみそ炒め
- ・ブルーベリーゼリー



10月10日は目の愛護デーです。「10・10」を横にすると目と眉の形に見えることから制定されました。

勉強、テレビやスマホを長時間見て目に疲れがたまっていませんか？目の健康を保つために「ビタミンA」「アントシアニン」が活躍します☆

ビタミンA…目の細胞や粘膜を健康に保ちます。

にんじん、ほうれん草、うなぎ、レバー など

アントシアニン…目の老化を防ぐ効果があります。

ブルーベリー、なす、ぶどう、黒豆 など

10月6日の献立にはこれらの食材が使われています！是非ご家庭でも取り入れてみてください♡*

キリトリ

- ☆ 給食に関する感想などをぜひお聞かせください。
下の欄にご記入後、切り取って、学級担任を通して給食センターへお返しく下さい。
() 中学校 () 年 名前 ()