

給食だより

令和2年

10月

薩摩川内市立樋脇学校給食センター

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期でもあります。そして味覚の秋といわれるように、さつまいも、くり、きのこ類など食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

目によい食べ物を食べましょう。

10月10日は「目の愛護デー」です。目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養バランスのよい食事をとり、疲れ目に効果的な食べ物を積極的に食べるようにしましょう。

ブルーベリー レバー にんじん

うなぎ

魚を見直そう！（学校におけるおさかな消費緊急対策事業）

日本は海に囲まれ、魚をたんぱく源としてきました。ところが食生活が魚より肉が好まれるようになりました。骨があり食べるのが面倒だとか、味が苦手という理由で食べない人もいでしょう。けれども、鹿児島県産のブリやカンパチをはじめ魚には体の健康を保つすぐれた栄養素がたくさん含まれています。食欲の秋を迎え、魚もおいしくなってくる季節です。積極的に食べましょう。10月は、2日と21日に鹿児島県産のカンパチを使った給食が登場します。お楽しみに！

骨や軟骨	肉	すぐれたたんぱく質でからだをつくりま	かんばちクイズ
骨をしょうぶにするカルシウムを多く含んでいます。		皮 肉のところよりも疲れをとってくれるビタミンB1などが多く含まれています。	Q カンパチの名前は、からだのある部分が「八」の字に見えることに由来しています。さて、体のどのあたりに八の字が見えるのでしょうか？ ①目の上 ②腹から尾びれ ③口のあたり
脂肪 血管をつまらせる悪い油を溶かして血管をきれいにします。		血合肉 からだをつくるたんぱく質や血液をつくるのに必要な鉄分が多いです。	

作ってみよう！カンパチの幽庵焼き	作ってみよう！カンパチのニラだれ
材料4人分 かんばち切り身 4切 料理酒 小さじ1 うすくちしょうゆ 小さじ2 ぼん酢しょうゆ 小さじ1 作り方 ①調味料を合わせる。 ②切り身を30分以上漬け込む。 ③魚焼きグリルで裏表焼く。 ※フライパンでも焼けます。ぼん酢の代わりにゆずを使ってもおいしいです。	材料4人分 かんばち切り身 4切 片栗粉 適宜 揚げ油 さとう 大さじ1 1/2 こいくちしょうゆ 大さじ1 弱 ケチャップ 大さじ1 料理酒 大さじ1/2 みりん 大さじ1 弱 酢 小さじ1 ニラ 5本 いりごま 一つまみ ごま油 小さじ1/2 作り方 ①ごま油以外の調味料を小鍋であわせて火にかけ、フツフツしてきたらニラを入れ、ニラに火が通ったらごま油を入れて火を止める。 ②カンパチに片栗粉をまぶし、揚げる。 ③②に①をかける。 ※カンパチやブリ、きびなごを使ってもおいしいです。

我が家のおすすめ料理紹介

樋脇小学校の学校保健委員会の取り組みで「バランスのよい献立を考えて作ってみよう」という課題を夏休みの宿題でチャレンジしました。10月14日水曜日の給食に1年 長野瑠織さん 3年 蒼央さん 5年 煌さん家の「チキンと野菜の照り焼き」が、10月29日木曜日の給食に1年 松元愛さん家の「おからナゲット」が登場します。お楽しみに！

<p>◆ 1年 1番 なまえ まつもとあゆみ ◆だれとつくった？ おかあさん</p> <p>◆チャレンジした日 8月 3日 水曜日</p> <p>◆つくったもの</p> <p style="font-size: 2em; text-align: center;">おからなげと</p> <p>◆写真やイラスト（できあがったもの、つくっている様子など）</p> <p>◆こどもの感想</p> <p style="font-size: 1.5em; text-align: center;">たのしかったのね まるめるとおいしい</p> <p>◆保護者の感想</p> <p>1度指でつかって、切るとは、2度指でつかって、切ると、一緒につくることができた。</p>	<p>◆ 1年 4番 なまえ ながのりい ◆だれとつくった？ おかあさん</p> <p>◆チャレンジした日 8月 21日 水曜日</p> <p>◆つくったもの</p> <p style="font-size: 1.5em; text-align: center;">チキンと野菜の照り焼き</p> <p>◆写真やイラスト（できあがったもの、つくっている様子など）</p> <p>◆こどもの感想</p> <p style="font-size: 1.5em; text-align: center;">ほうろくがむすかったです</p> <p>◆保護者の感想</p> <p>野菜をみじん切りにして切って作っておいしかったです。</p>
---	---

Aクイズの答え：①目の上です。カンパチを真正面から見ると目の上の黒い筋が八の字に見えます。当たったかな？