



食育だより 南観音小 10月

さわやかな季節になりました。
いろいろな食べ物おいしい時期です。旬のパワーをいただいて、今から、
寒さに負けないからだ作りをしておきましょう。

教科関連献立

「1年国語科
サラダでげんき」
《10月21日(木)》
りっちゃんのサラダ



1年生の国語科で「サラダでげんき」というお話を勉強しました。りっちゃんは、病気になったお母さんに、何かいいことをしてあげようといういろいろ考え、「おいしいサラダ、元気になるサラダ」を作ってあげようと思いました。そこに動物たちがやってきて、りっちゃんにいいことを教えてくれます。

りっちゃんは、動物たちから、にんじん・かつおぶし・とうもろこし・こんぶ・ハム・さとう・油・塩・酢を入れて作るサラダを教わりました。りっちゃんのお母さんは、サラダを食べ

世界の料理

「フィリピン」
《10月7日(木)》

パンシットビーフン
春巻き
バナナ



フィリピンは、中国やスペイン・アメリカの影響を受けており、中華料理もよく食べられます。パンシットビーフンとは、フィリピンの焼きそばです。中国で生まれたビーフンに、ヌクナム（魚と塩で作る調味料）や、レモン汁で味付けをします。

給食では、中華風の春巻きとフィリピンの特産品であるバナナを組み合わせています。

パクパクコーナー

給食試食会

9月21日に1年生保護者対象、9月30日、10月1日に2～6年生保護者対象の給食試食会をおこないました。3日間で115名もの参加がありました。

学校給食についての説明や、南観音小学校での調理の様子、子どもたちの残食の様子などをお話しました。とても、熱心に聴いていただき、緊張しましたが、学校給食について、より、理解を深めていただけたのではないかと思います。

順次、アンケートを集計し、「食育だより 臨時号」を発行しますので、もうしばらくお待ちください。



給食レシピ

10月の献立より



バンバンジー

〈材料〉 4人分

若鶏ささみ 大 1本

酒 小さじ 1

塩・こしょう 少々

緑豆はるさめ 30g

きゅうり 大 1本

にんじん 小 1/2 本

食酢 大さじ1と1/3

しょうゆ 大さじ1と1/3

さとう 大さじ1

芝麻醬 (チーマージャン)

小さじ1

塩 少々

半すり白いりごま 小さじ2

*芝麻醬・・・練りごま



〈作り方〉

- ① ささみに下味をつけ、から炒りしながらほぐす。(家庭では、皿に入れ、ラップをして電子レンジで加熱し、ほぐしても)
- ② はるさめはゆでてもどし、冷ます。きゅうり・にんじんはせん切りにする。にんじんはゆでて冷ましておく。
- ③ 調味料を合わせて、ごまだれを作る。
- ④ よく冷ました材料を、ごまだれと半すり白いりごまであえる。

* 学校給食では、すべての材料に火を通してあります。

* 大変好評で、残食はたった4人分でした。