

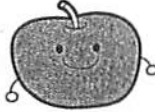
ランチタイム ニュース



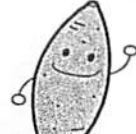
秋は、食べ物がおいしい季節です。お米、魚、きのこ、くだものなど、私たち日本人の食卓にかかせない食べ物が「旬」を迎えます。「旬」とは、その食べ物がたくさんとれて、一年のうちでもっともおいしく栄養価も高くなる時期のことです。今は、一年中手に入る食べ物もありますが、この季節ならではのおいしさを味わってくださいね。



かき



りんご



さつまいも

新米

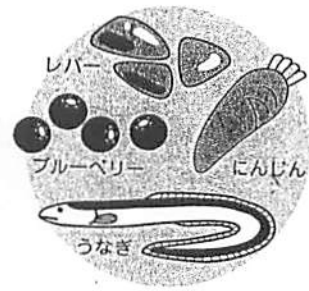


ほかにはどんな食べ物があるかな？

こんだてしょうかい

目によい食べもの

10月10日は、「目の愛護デー」です。
 10日には、目にいいメニューが出ます。ジャムに入っている、ブルーベリーの色素には、目の疲れをとる働きがあります。また、ポトフやサラダに入っている、にんじん・ほうれん草などの色の濃い野菜に多く含まれるビタミンAは、目の病気（夜盲症）にかかりにくくします。



もちろん、毎日のバランスのよい食事が目の健康に大切です。

10月のリクエストメニューです。2・3年生には、カレーが人気！

- 10月8日（木）は、2年生からのリクエストメニュー「カレーライス・福神漬け・牛乳・秋のフルーツのヨーグルトあえ」です！
 秋のフルーツって何かな？秋が旬のくだものを思い出してみよう。
- 10月21日（火）は、3年生からのリクエストメニュー「ナン・牛乳・キーマカレー・フレンチサラダ・ヨーグルト」です！
 「ナン」とは、小麦粉で作った平べったいパンです。ひき肉のカレーと一緒に食べましょう。

給食レシピ

☆9月の人気メニューを紹介します！



鶏のからあげねぎソースかけ (給食の5人分)

<材料>

・鶏肉切り身	30g×10コ		
・酒	小さじ1	・しょうゆ	大さじ1強
・しょうゆ	小さじ1	・さとう	大さじ1
・しょうが	少々	・酢	大さじ1弱
・片栗粉	大さじ1	・ごま油	小さじ1弱
・揚げ油	適量	・ねぎ	20グラム

<作り方>

- ① しょうがはすりおろす、ねぎはみじん切りにする。
- ② 鶏肉に下味をつけておく。
- ③ ねぎをごま油で炒め、しょうゆ・さとう・酢を入れてさっと煮る。
- ④ ①の汁気をきり、片栗粉をまぶして揚げる。
- ⑤ からあげに③のねぎソースをからめて出来あがり！

※ ごはんによく合って、人気でした！