



給食だより10月号

令和6年9月30日(月)
足立区立亀田小学校
校長 大井 欣一
栄養士 濱園 愛

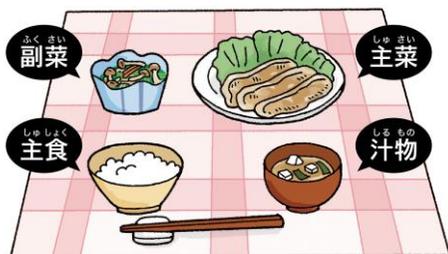
今月の給食目標

よ しょくじ
バランスの良い食事をしよう。



栄養バランスのよい食事をとることは、難しいことではありません。主食、主菜、副菜、汁物をそろえるといろいろな食品を食べることができて、自然と栄養のバランスがとれます。いつも食べている食事の内容をふりかえてみましょう。

知っておきたい！ 献立の基本



献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。

主食 米、パン、めんなどから選ぶ。
主菜 魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。
副菜 野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。
汁物 みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。

コンビニで選ぶ食事のポイント



主食のおにぎりやパンだけではなく、主菜となる肉、魚、卵などのおかずや、副菜となる野菜のおかずもとれるような食品を組み合わせてみましょう。



食品の表示には、原材料名や、内容量、栄養成分表示、期限、アレルギー物質の表示などが書かれています。食品を選ぶ時の参考にしましょう。



きゅうしょく



10/29はコシヒカリ給食

今年もコシヒカリ給食の季節がやってきました！

コシヒカリ給食とは、中学生が魚沼自然教室で農業体験をし、できたお米を給食で食べる取り組みです。甘く、もっちりとした食感が魅力のコシヒカリ！この日の献立は、新潟県の郷土料理給食にもなっています。

感謝の気持ちを込めて残さずいただきます。

野菜の日 秋風シチュー(4人分)

鶏小間	100g	塩	小さじ1/2
人参(いちょう)	中1/2本	こしょう	少々
玉葱(スライス)	中1個	鶏ガラスープ	250ml
しめじ	1/2パック	牛乳	250ml
さつまい(厚いちょう)	中1/2本	生クリーム	大さじ2
パセリ(みじん)	適宜	米粉	大さじ3強
油	小さじ2		

作り方

- さつまいは皮付きのまま切って水にさらしてあく抜きをする。
 - 米粉は牛乳の一部で溶いておく。
- ① 厚手の鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。色が変わってきたら、玉ねぎ、にんじん、しめじを炒める。
 - ② スープを注ぎ、煮立ったら、水を切ったさつまいを入れ、煮崩れないように弱火でコトコト煮る。
 - ③ さつまいに火が通ったら、塩、こしょうで味付けし、牛乳を加える。
 - ④ 煮立ってきたら、牛乳で溶いた米粉を加えてよく混ぜ、とろみがついたら生クリームとバターを加え、パセリを散らして完成！
- ◆秋が旬のにんじん・きのこ・さつまいを使ったシチューです。ルーではなく、米粉を使って簡単にできるレシピです。