

# 10月 給食だより

2022年10月  
菅原小学校 給食部

味覚の秋、おいしい山の幸・海の幸が出そろこの時季は、料理も楽しくなりますね。元気に身体を動かして「おいしい秋」を満喫しましょう。



## 秋においしい食べ物なあに？

### さつまいも

さつまいもを丸々と太らせるために大切なものは、夏の太陽です。雨が降らない日が続いても元気に大きく育ちます。



### さといも

「人が住む里のいも」ということで「さといも」。山の「やまいも」とともに、昔から日本で食べられてきたいもです。



### さんま【秋刀魚】

新鮮なさんまは尾をもつと刀のようにすっと立ちます。体によいあぶらがたくさんふくまれています。大きいものほどあぶらがのっています。



### あきいか【秋烏賊】

あきいかとは、若い「あおりいか」のことです。春に卵からかえったばかりなので、小ぶりですがとてもおいしいかです。



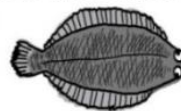
### さけ【鮭】

川で生まれ、海に出て大きく育ちます。そして卵を産むためにまた生まれた川に戻ってきます。さけにも体によいあぶらがたくさんふくまれています。



### ささがれい【筈鰯】

形が笹の葉に似ていることから関西では「ささがれい」、関東では「柳かれい（ヤナギムシガレイ）」とよばれます。干して食べてもおいしいです。



### りんご

「りんごが赤くなるとお医者さんが青くなる」といわれるほど栄養がたっぷり。おなかをやさしい果物で、丸かじりすると歯も丈夫になります。



### きのこ

給食にも、いろいろなきのこが出てきます。どんな名前もきのこが出てくるかな？



ほかにも「秋においしい食べ物」はたくさんあるよ。どんな食べ物があるかな？

★4日にきのこのクリームシチュー、7日にさといものそぼろ煮、17日にさけごはん、18日にさつまいものレモンバター、21日にさつまいもとにんじんのごま和え、25日に鮭のミルクスープが出る予定です★

## 食育の日「天丼」

毎月19日は食育の日です今年度の食育の日のテーマは「映画に出てくる料理」です。子ども達に見てもらいたい映画の料理や食材が給食に出ます。10月は「千と千尋の神隠し」に出てくる料理です。釜爺の天丼や金平糖など映画の世界観をお楽しみください。

給食費引き落としについて

10月5日（水）に、

引落としを行います。

（3900円+手数料10円）

残高不足等で引落が出来なかった場合は、封筒を配りますので期限までにご提出ください。



## 「カナダ」給食

- ・食パン
- ・牛乳
- ・鮭のミルクスープ
- ・プーティン
- ・メープル&マーガリン

鮭のミルクスープ・・・鮭を使った野菜たっぷりのスープ。

プーティン・・・フライドポテトにチーズ・ソースをかけたもの。

食パンにつけるメープル&マーガリンもつきます。どれもカナダでよく食べられているものです。楽しみにしててください。

