

10月給食だより

令和2年10月号
品川区立台場小学校
校長 木村 巳典
栄養教諭 大田奈津紀

10月4日(日)の体育発表会に向けての準備も大詰めになってきました。前日はカツカレー、当日はお弁当給食で子どもたちのがんばりを給食からもサポートしていきます。

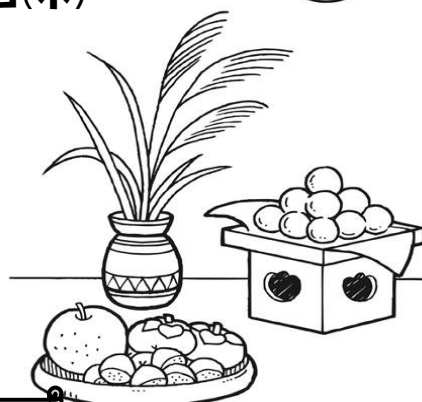
また、秋も深まり、これから気温も低くなっていくので、子どもたちが体調を崩さず、元気に登校できるように、いろんな食材から栄養がとれる献立をたてていきます。よろしくお願いいたします。



お月見

旧暦の8月15日を十五夜といっ
て、昔から月を見る風習がありま
した。この日はすすきや月見だん
ご、さといもなどを供えます。ま
た旧暦の9月13日を十三夜と
いっておなじようにお供えもの
をして、月をながめます。

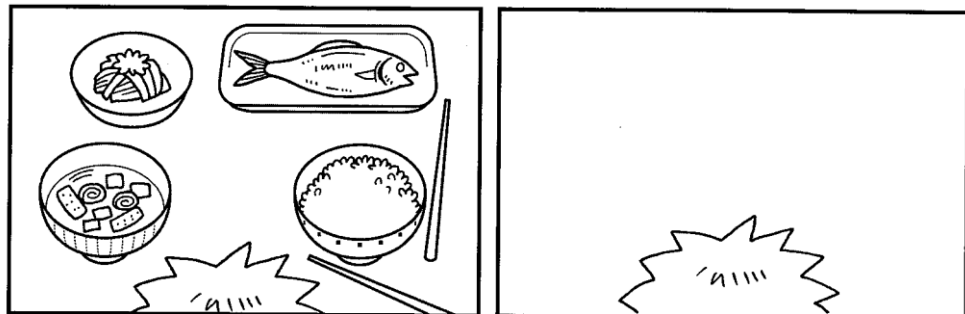
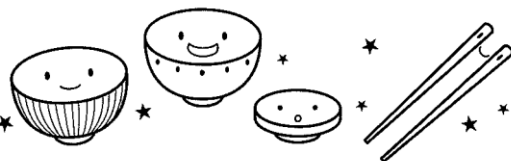
今年の十五夜は
10月1日(木)



月見だんごは10月1日(木)の給食で出ます!

間違いを探せ!

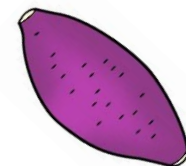
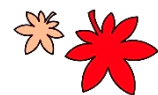
この絵には食器や料理の並べ方で間違っているところがあります。いくつか間違っているのが答えて、正しい並べ方をかいてみましょう。



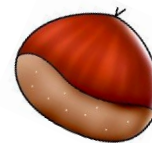
答えは11月号にのせます。

たくさんあるよ!

★ 秋の食材 ★



★さんま ★さといも ★さつまいも



★くり ★きょうぼう ★きのこなど

★ 給食レシピ しょうかい ★

てっこつサラダ

<材料 (約4人分)>

大根	70g
にんじん	35g (1/5本くらい)
きゅうり	30g (1/3本くらい)
ひじき	4g
ちりめんじゃこ	20g
酢	小さじ1
三温糖 (又は砂糖)	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1・1/2



- ① ひじきは水で戻す。大根、にんじんはせん切りに、きゅうりはななめ半月に切る。
- ② 野菜、ひじきはさっと下茹でをする。
- ③ ちりめんじゃこは軽く炒っておく。
- ④ 鍋に調味料を入れて軽く煮立てたら、具材を入れてひと煮立ちさせる。
- ⑤ 冷蔵庫で冷やしたら出来上がり。

ひじき、小魚のじゃこを使ったカルシウム、鉄分がとれるメニューです。以前は匂いやお酢が強かったため、苦手な子も多かったのですが、調味料の分量を変えたことで食べやすくなり、大人気メニューになりました。