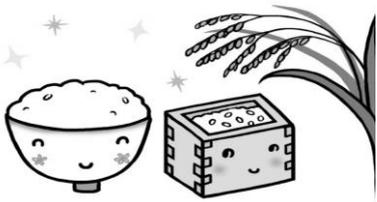


10月給食だよ!

食欲の秋、また味覚の秋の季節になりました。秋は、栗やさつまいも、きのこ、柿やみかん、りんごなどの果物も美味しい季節です。給食に取り入れましたので、季節を感じながら味わってください。

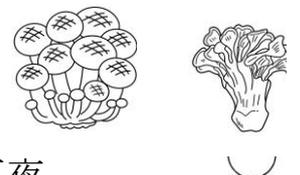
また、今月は小学部5年生のリクエスト献立です。楽しみにしててください。



今月のメニュー紹介

3日(木)、10日(木)、25日(金)おひたし・・・今月のリクエストメニューです。給食のおひたしは醤油だけの味付けではなく、だしとみりんも加えています。みりんのアルコール分を飛ばした方がいいので、御家庭で作るときには、電子レンジで合わせた調味料を加熱して使用するといいです。

10日(木)きのこごはん・・・しめじ、干しいたけ、まいたけの3種類のきのこを使ったごはんです。秋の味覚を味わってください。



15日(火)お月見メニュー・・・今年の十三夜は10月15日です。十五夜は中国から伝わってきた行事ですが、十三夜は日本固有の行事です。栗の収穫時期でもあるため、「栗名月」とも言われます。栗ご飯を提供しますので、味わってください。



16日(水)、24日(木)、30日(水)みかん・・・和歌山県産の温州みかんを提供する予定です。こちらも少なめの農薬で栽培されたものを提供します。



17日(木)、21日(月)、25日(金)、29日(火)柿・・・奈良県産の平種無し柿を提供する予定です。こちらは、少なめの農薬で栽培された柿です。



31日(木)かぼちゃのプリン・・・裏ごししたかぼちゃのペーストをいつものプリンに加えて作ります。ハロウィンにちなんで取り入れました。



10月10日は目の愛護デーです。



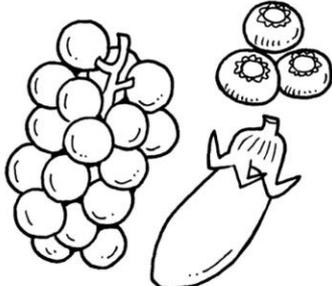
目によい食べ物とは？

**ビタミンA
カロテン**



うなぎ、レバー、にんじん、ほうれんそうなど

アントシアニン



ブルーベリー、ぶどう、なすなど

これらの栄養成分を多く含む食べ物は目の健康によいとされています。

【大根とじゃこのサラダのレシピ】（5個分です。作りやすい分量で作ってください。）

〈分量〉

- ・大根・・・1/4本
- ・人参・・・1/4本
- ・きゅうり・・・1/3本
- ・ちりめんじゃこ・・・大さじ3+1/2

〈作り方〉

- ① 野菜はせん切りにする。
- ② 調味料を合わせ、ドレッシングを作る。
- ③ ①とじゃこ、ドレッシングを合わせる。

- ・醤油・・・小さじ1+1/2
- ・油・・・大さじ1/2
- ・ごま油・・・大さじ1/2
- ・酢・・・大さじ1弱
- ・塩・・・0.6g

【きのこごはんのレシピ】（米1合分。）

〈分量〉

- 米・・・1合（150g）
- だし昆布・・・2cmくらい
- 酒・・・大さじ1
- 醤油・・・小さじ2
- みりん・・・小さじ1
- しめじ・・・1/2パック
- まいたけ・・・1/2パック
- 干しいたけ・・・4枚
- 油揚げ・・・1/4枚

〈作り方〉

- ① 干しいたけは1晩冷蔵庫で水に漬けておく。
- ② 米を分量の水に浸漬させておく。
- ③ しめじとまいたけは小房に分ける。
- ④ 油揚げは細い短冊に切る。
- ⑤ 調味料を合わせ、浸漬した米に混ぜる。
- ⑥ 米の上にだし昆布、その上に具をのせて、炊飯器で炊く。