



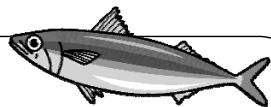
10月のこんだてだより



秋はさわやかな実りの季節です。給食でも、さつまいも、くり、さんま、さば、しいたけなどの旬の食材がたくさん登場します。収穫の喜びと秋の味覚を楽しみ、食欲の秋を満喫しましょう。

旬の味覚

さば



秋のさばは脂がのっています。EPAやDHAなどの栄養素をまんべんなく含みます。みそ煮や竜田揚げなどもおすすめです。横腹に金色の模様があるものが、脂がのり新鮮な証拠です。

しいたけ



食物繊維が豊富で便秘解消、コレステロール低下の効果があります。表面に傷がなく、肉厚でひだかのはっきりしているものを選ぶのがおいしく食べるコツです。うま味成分が豊富です。

新献立の紹介



☆ツナマヨオムレツ

ふわふわのオムレツの中に、マヨネーズで味付けしたツナが入っています。

☆若鶏のレモンペッパー焼き

レモン果汁やこしょうなどの香辛料が入っているレモンペッパーを鶏肉につけて焼きました。レモンの酸味がアクセントになっています。

今月の味めぐりは「出雲市」です



★豚肉のいちじくソースかけ

出雲市の特産品である「多伎いちじく」のジャムを使っています。焼いた豚肉にいちじくジャムやしょうゆ、赤ワインなどで作った甘辛いソースをからめました。

★ブロッコリーのアーモンド和え

ブロッコリー、キャベツ、にんじんをアーモンドとしょうゆで和えました。出雲市では、ブロッコリーの栽培が盛んに行われています。

★西浜いものみそ汁

出雲市の主に湖陵地域で作られている「西浜いも」を使ったみそ汁です。日本海側の砂丘地帯で潮風を受けながら栽培される「西浜いも」は、中身が黄金色で甘みがあり、ホクホクとした食感が特徴です。



いろいろな食べ物にチャレンジしよう！

えいようそ

栄養バランス良く、なんでも食べると、体に良いことがたくさんあります。苦手な食べ物の中にも大切な栄養素が含まれていて、体の中でさまざまな働きをしています。健康な体づくりのためには、好ききらいをせずいろいろな食べ物を食べることが大切です。

いろいろな食べ物を食べると



たくさんの栄養素が体の中に入ります

すると...

脳がはたきしっかり勉強ができる



元気に遊べる



大きくなる



絵本の中の料理が、給食に登場します！

読書を楽しもう！ ~10月27日から11月9日は「読書週間」です~

本の中に、いろいろな食べ物や料理が出てきて、「どんな味がするのかな？」と思ったことはありませんか？「秋の読書週間」にちなんで、絵本『かぼちゃスープ』に登場するスープを給食に取り入れました。さて、どんなスープなのか、お楽しみに！



『かぼちゃスープ』 (アスラン書房)

ヘレン・クーパー 作 / せな あい 訳

森の中のある家からは、いつもスープのいいにおいがします。庭のかぼちゃをねこが切り分け、りすがかきまぜ、あひるがしおで味をつけると...世界一おいしいかぼちゃスープのできあがり。3びきには決まった役目があり、それでみんなはなかよしてした。

ところがある朝、あひるは、スープをかきまぜなくなりました。でも、ねことりすは大反対。おこったあひるは家を出て行ってしまいます。世界一おいしいスープはもう作れないのでしょうか...

このお話の続編に、『こしょうできまり』『とびきりおいしいスープができた!』があります。ぜひ、そちらも読んでみてください。

□ 市立中央図書館から □

本を読むと、知らないことが分かったり、主人公になりきってさまざまなことを体験できたりしますね。また、本の中の言葉に勇気づけられたり、1冊の本が将来の夢や自分の生き方を考えるきっかけになることもあります。

バランスのよい食事がみなさんのからだを育ててくれるように、本はみなさんの心の栄養になってくれますよ。

どんな本を読んだらいいか困った時は、学校やまちの図書館へ行ってみましょう。たくさんの方がみなさんを待っています。

すてきな本との出会いがありますように！

※ 『かぼちゃスープ』の作者、ヘレン・クーパーさんはイギリスの出身です。それにちなみ、松江市立図書館(中央・島根・東出雲・移動図書館)では、イギリスが舞台になった絵本や物語などを9/25(土)~10/28(木)まで展示します。また、10/30(土)~11/25(木)は、おいしい食べ物が登場する絵本や物語の本を展示します。