

給食たより

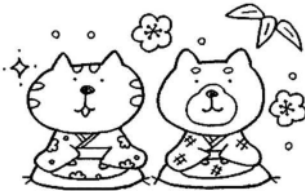
令和 2 年 度
さいたま市立海老沼小学校

10月に入り、過ごしやすい季節となりました。秋は、「食欲の秋」ともいわれ、おいしい食べ物がたくさん出回る時期です。給食でも、旬の食べ物を、積極的に献立に取り入れています。是非、ご家庭でも旬の食べ物に目を向けてみてはいかがでしょうか。

10月の給食目標

「食事のあいさつをきちんとしよう」

日本には、食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」にも「ごちそうさま」にも、食べ物の命や食事を用意するためにかかわった人たちへの感謝の気持ちが込められています。



いただきます
食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

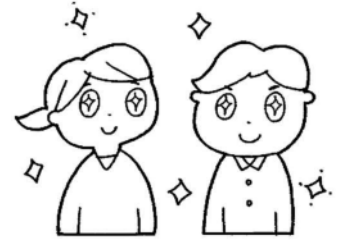
ごちそうさま
漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。



心をこめてあいさつをしよう！

10月10日は「目の愛護デー」です！

人間は情報のおよそ80%を自から得ているといわれています。食事も、目で見て楽しんだり、おいしさを感じることができます。目に良い食べ物として、ビタミンA、ビタミンB群を含む食べ物や、ブルーベリーなどがあげられます。



給食では10月9日（金）にブルーベリー蒸しパンを提供します。



給食レシピ紹介

9月、喫食率が97%と高かった「芋と大豆の塩キャラメル」を紹介합니다。

芋と大豆の塩キャラメル

【材料（4人分）】

- ・さつまいも・・・1本
- ・乾燥大豆・・・40g
- ・片栗粉・・・大さじ1
- ・あげ油・・・適量
- ☆ 砂糖・・・大さじ1
- ☆ バター・・・4g
- ☆ 水・・・小さじ1
- ☆ 塩・・・少々

【作り方】

- ①さつまいもを角切りにして、油であげる。
- ②大豆に片栗粉をつけて油で揚げる。
- ③☆を加熱して、たれをつくる。
- ④①と②を③で和える。