

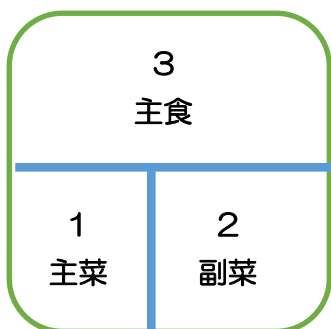
爽りの秋、食欲の秋です。気候も涼しくなり、食べ物の美味しい季節になりました。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間をすごしたいですね。給食でも旬の食材を取り入れ、その季節ならではの献立になるように配慮しています。

秋の恵みに感謝し、よく食べ、よく運動して、しっかり睡眠をとって、元気な体を保ちましょう。



10月から、お弁当の日が再開します！！忙しい中準備をしていただくのは大変だと思いますが、子ども達はとってもとっても楽しみにしているお弁当の日です。今回は、そんなお弁当についてのお話です。

<お弁当に詰める量>



量はちょっと少なめをおすすめします。「食べきった！」という達成感を子どもたちに味合わせることが大切で、また、自信にもつながります。普段食卓で使っている子ども茶碗一杯分を目安にして、お弁当の中でごはんとおかずが1;1の割合になることが理想です。

主食:ごはん

主菜:肉、魚、卵などのメインのおかず

副菜:野菜、いも類、海藻、きのこなどのおかず



<お弁当は何色？>

色が多いお弁当は、食欲をそそるだけでなく、自然に栄養のバランスがとれていることが多いです。彩りが5色(赤、黄、緑、茶、黒など)以上そろっていればとてもおいしそうなお弁当になります。

☆赤・にんじん、トマトなどビタミンAが豊富な食べ物です。

☆黄・卵、かぼちゃ、パプリカなどお弁当に入れると栄養バランスがよくなります。

☆緑・ブロッコリー、ほうれん草などお弁当に使いやすい野菜でビタミンCや食物繊維が豊富です。

☆茶・肉、魚、豆などタンパク質が豊富です。

☆黒・ひじき、わかめなど海藻類はとりにくいミネラルの宝庫です。



☆旬のさつまいもおすすめレシピ☆

～さつまいもグラタン～

<材料:作りやすい分量>

さつまいも(中)・・・2本

玉ねぎ・・・1個

塩・・・小さじ1

マカロニ・・・1カップ

油・・・適量

小麦粉・・・1/2カップ

牛乳・・・3カップ

コンソメ・・・小さじ1と1/2

塩コショウ・・・適量

ピザ用チーズ・・・お好みの量

<作り方>

①さつまいもは一口大の乱切りにして水にさらす。玉ねぎは薄切りにします。

②湯を沸かして、マカロニとさつまいもを茹でます。柔らかくなったら、ざるにあげます。

③熱したフライパンに油を入れて、玉ねぎを炒めます。よく炒めたら、小麦粉を入れて、炒めます。

④火を弱めて、③に少しずつ牛乳を入れます。全部入れてとろみがついてきたらコンソメと塩コショウで味を整えます。

⑤②を④に入れて混ぜ合わせます。

⑥器に流し入れて、上からチーズを振りかけて、オーブン 230℃で 10～15分焼いて出来上がりになります。