

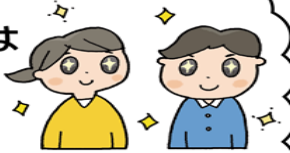
10月給食たより

令和6年 10月
新座市立栄小学校

秋の雲が空高く浮かぶ季節となりました。校庭の木の葉も、少しずつではありますが色づき始めました。この季節は何をするにも気持ちよく行える時期です。『読書の秋』、『スポーツの秋』、『芸術の秋』など、みなさんはどのような秋を迎えているでしょうか。

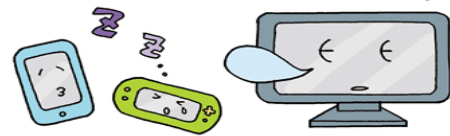
給食でも、『実りの秋』、『食欲の秋』を迎え、さまざまな旬の食べ物を取り入れ、子供たちの健やかな成長のために努めていきたいと思ひます。

10月10日は 目の 愛護デー



人間は情報の約80%を視覚から得るといわれています。食事を自分で楽しむためにも、目を大切に、食事前にスマートフォンなどの電源は切りましょう。

食べる前に電源OFF



食事中にテレビがついていたり、スマホやゲームをやっていたりしませんか？ 食事に集中できずしっかり味わえなくなり、楽しい会話もなくなってしまいます。食事前に電源を切りましょう。

世界に広げ！石けんを使った手洗い

世界では5歳の誕生日を迎えずに、命を終える子どもが年間540万人になるといわれています。その原因の多くは予防できる病気です。石けんを使った手洗いは簡単な予防法の一つです。正しい手洗いを世界に広めるため、毎年10月15日は「世界手洗いの日」と定められました。



10月15日は

世界手洗いの日



運動しよう

成長期は、筋肉や骨、内臓などが発育します。そのため、今、適度に運動することは丈夫な体をつくるためにとても大切です。

運動会、
力を合わせて
がんばろう



★りんごとさつまいもの 蒸しパン★

【りんごとさつまいもの蒸しパン (10/29)】

(材料4個分)

薄力粉	160g	バター	40g
ベーキングパウダー	5g	さとう	40g
さつまいも(角切り)	80g	りんご(角切り)	75g
鶏卵	1個	干しぶどう	30g
牛乳	80cc	ぶどう酒	小さじ1
		マドレーヌカップ	4個



2階配膳室前にもレシピを掲示しています。今回は「いわしのつみれ汁」「豚丼」「照り焼きチキンとごぼうのスパゲッティ」です。

《作り方》

1. 薄力粉からバターまでを混ぜ合わせる
2. 1の生地をアルミカップに流し、オーブンで蒸し焼きにする
3. 蒸し器に並べ、15分くらい蒸す。またはオーブンのスチームで10分くらい加熱する

【スイーツ春巻き10/11】

(材料4人分)

春巻きの皮	4枚
さつまいも	100g
さとう	大さじ1
バター	3g
サラダ油	小さじ1

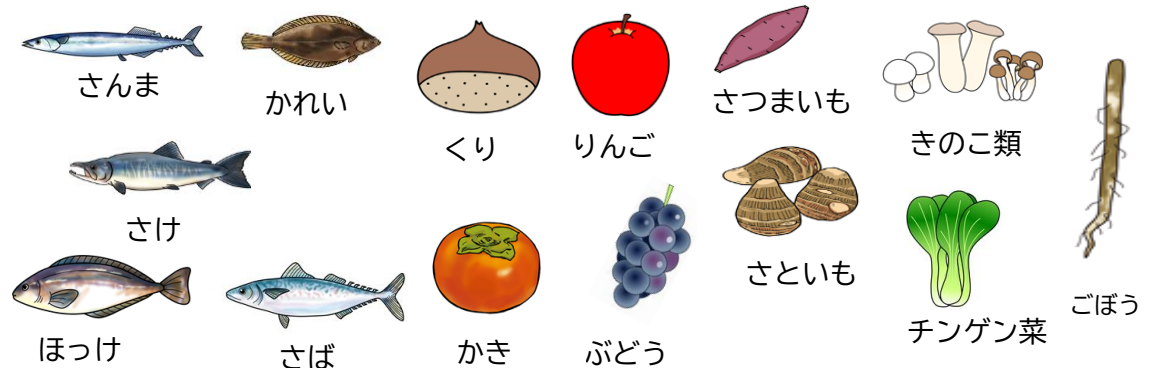
《作り方》

1. さつまいもは蒸して潰して、バターと合わせておく
2. 春巻きの皮で包み、巻き終わりは水で止める
3. 油を全面につけて焼く



かぼちゃがおいしく食べられる時期は、収穫し3カ月ほど熟成させた9~12月頃です。3カ月ほど寝かせると、でんぷんが糖分に変わるので甘くてホクホクのおいしいかぼちゃが食べられます。

秋を食べよう



『旬』とは食材が一番新鮮でおいしく食べられる時期のことです。旬の時期に収穫された栄養価も高く、また一年の中で一番出回る時期のため、価格も安くなります。