

給食がより



平成28年10月
さいたま市立
大宮南小学校

だんだんと暑さも和らいで、秋の訪れを感じられるようになりました。運動の秋、読書の秋、芸術の秋、そして食欲の秋ですね。季節の変わり目は、急な気温の変化で体調をくずしやすくなります。食生活の面からも十分に気をつけましょう。

マナーを守って 楽しい食事♪

給食の時間は、勉強の時間とちがいで、くつろいだ気持ちになりますが、気がゆるみすぎてマナーが悪くなるとは、まわりの人を不快にしまいます。次のようなことをしている人はいませんか？マナーを守って、みんなで楽しい給食の時間にしましょう。



マナー違反に要注意！



<p>口に食べ物が入ったまま話をする</p>	<p>食器の音をたてる</p>	<p>ひじをついて食べる</p>	<p>まわりの人とふざける</p>	<p>食事中に席を立つ</p>	<p>食事中にふざけられない話をする</p>
------------------------	-----------------	------------------	-------------------	-----------------	------------------------

作ってみよう！

給食の人気メニュー <いそか和え>

材料 (4人分)

- ほうれんそう・・・60g
- キャベツ・・・60g
- もやし・・・60g
- えのきたけ・・・40g
- しょうゆ・・・小さじ2杯
- きざみのり・・・1.2g (お好みで調節)

作り方

- ほうれんそうは2cm幅に切る。キャベツは短冊切りにする。えのきたけは1/2の長さ切る。
- 野菜とえのきたけを下ゆでして、冷ます。
- ②をしょうゆで和え、最後にのりを混ぜる。

☆できあがり☆

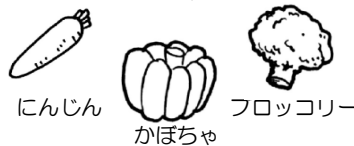
10月10日は「目の愛護デー」



目はみなさんにとって様々な情報を得るために、大きな役割をしてくれています。栄養の面から、目を守るためにはビタミンAが大きな働きをします。ビタミンAをしっかりとって、大切な目を守りましょう。

ビタミンAの多い食品

<色のこいやさい>



<そのほか>



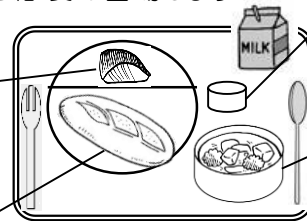
目にいい食品として有名なブルーベリーに含まれる“アントシアニン”という色素は、目の疲れを改善し、目がよく見えるようになる効果があります。給食では、ブルーベリー蒸しパンを給食室で手作りします！



フランスの食文化を感じる学校給食

10月29日(土)、さいたま市において、国際自転車競技大会「2016 ツール・ド・フランスさいたまクリテリウム」が開催されます。それに伴い、南小では10月17日(月)にフランス料理を取り入れた給食が登場します☆

魚のマリネ…マリネは、フランス料理の調理法のひとつ。魚や肉などをワインや酢、油、香辛料などのマリネ液に漬け込み、味や香りをしみ込ませます。



ブラマンジェ…フランスの伝統的なデザート。古フランス語で「白い食べ物」を意味する言葉です。

ポトフ…フランスの家庭料理のひとつ。肉とにんじん、たまねぎ、セロリなどの大きく切った野菜をじっくり煮込んだ料理です。

ガーリックフランスパン…フランスのパリが発祥のパン。フランスパンは、表面がパリッとしていて、香ばしいのが特徴的なシンプルなパンです。給食ではガーリック味の揚げパンで再現します。



21日(金)は、「なかよし給食」です。ご家庭ではしと手さげ袋をご用意ください。

※お詫び※ 10月の予定献立表の記載に誤りがございましたので、訂正版として新しいものをお配りいたします。大変申し訳ございませんが、差し替えをお願いいたします。