

10月給食だより

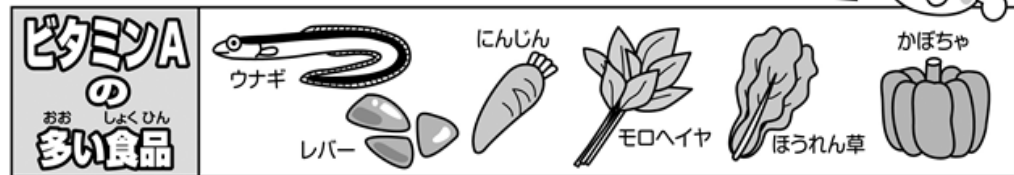


早寝 早起 朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク

暑さがやわらぎ、過ごしやすい季節になりました。米をはじめ、さまざまな作物が収穫の時期を迎えています。「食欲の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」いろいろな秋を楽しんでください。

さて、10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康には「ビタミンA」が欠かせません。不足すると、小さい子どもでは目が乾燥する「角膜乾燥症」から失明することもあり、大人では暗い所で目が見えにくくなる「夜盲症」になります。また、ブルーベリーやなすなどの紫色の色素成分「アントシアニン」は、目の疲労回復に役立ちます。目の健康が気になる人は、意識して食事に取り入れましょう。

目を大切に！



新米の季節です

米ができるまでには、多くの時間と労力がかかります。米農家の方たちは、みなさんにおいしいごはんを食べてもらうために長い時間をかけて米を大切に育てています。この時期は米が収穫され、新米が出回る季節ですので、ぜひ、味わってみてください。練馬東小学校では、「あきたこまち」という銘柄の米を使用しています。10月より新米を使用する予定です。



* 保護者の皆さまへ *

学校給食費の徴収に御協力をお願いします。今月の振替日は10月5日(金)です。必ず期日(口座振替の前日)までに指定口座への入金をお願いします。

なお、未納の場合、状況に応じて練馬区の方針により必要な法的措置を執る場合があります。

10月の献立から

- 11日(木) 目の愛護デー献立 10月10日の「目の愛護デー」にちなんで、にんじんゼリーを出します。にんじんには目の健康に欠かせないビタミンAが豊富に含まれています。
- 19日(金) じゃが芋のみそがらめ 一口大に切ったじゃが芋を油で揚げ、甘辛のみそダレをからめます。
- 29日(月) たれかつ 新潟県発祥の料理です。かつを甘辛しょうゆダレにくぐらせて、ごはんのにせていただきます。

「和風塩麹ハンバーグ」の作り方を紹介します。

塩麹の甘み、うまみ、香りが加わったあっさりした味わいのハンバーグです。

【材料】 4人分

(ハンバーグだね)

鶏ひき肉 120g 豚ひき肉 120g 豆腐 70g たけのこ 30g 玉葱 50g

生パン粉 10g 塩麹 25g みりん 小 1/2 片栗粉 大 1

(和風ソース)

だし汁 1/4カップ しょうゆ 小 2 1/2 塩 少々 砂糖 大 1

みりん 小 1 片栗粉 適量

【作り方】

1. 豆腐はしっかり水をきって、つぶしておく。
2. たけのこ、たまねぎはみじん切りにする。
3. ひき肉をしっかり混ぜる。
4. 1の豆腐を加え、さらに混ぜる。
5. 残りの材料と調味料を加えさらによく混ぜる。
6. 形を整え、焼く。
7. ソースの材料を混ぜ火にかけ、最後に片栗粉でとろみをつけ和風ソースを作る。