

# 10月給食だより



早寝 早起き 朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク

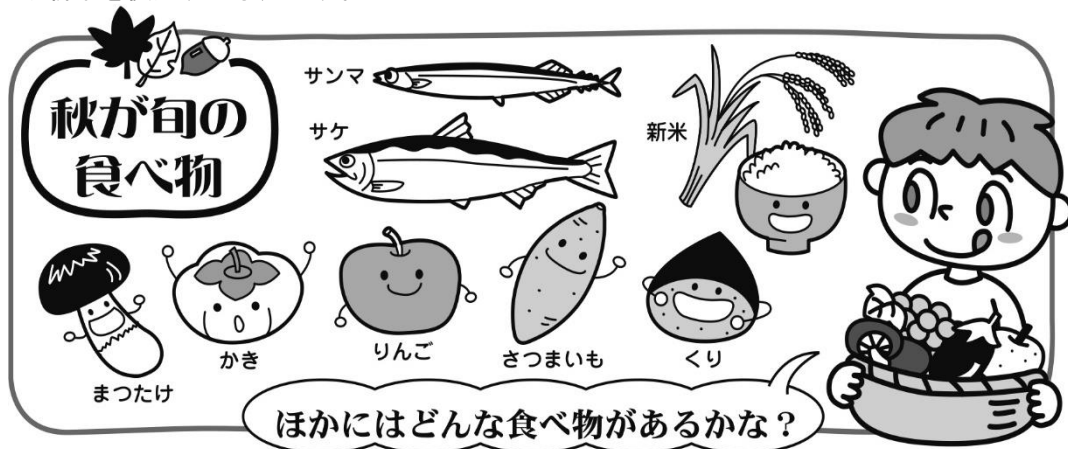


## 旬の味覚を味わおう！



秋はお米をはじめ、野菜や果物、魚など、私たち日本人の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎えます。旬とは、その食べ物がたくさんとれる上に、1年のうちで最もおいしく栄養価も高くなる時期のことです。現在は、海外からの輸入や栽培技術の進歩などにより、いろいろな食べ物を1年中手に入れることができますが、この季節ならではのおいしさを味わってみてはいかがでしょうか。

今月の給食では季節の食材として、栗・さつまいも・鮭・さんま・りんごなどを使います。練馬東小学校で使用している「あきたこまち」という銘柄のお米も10月より新米を使用する予定です。



ほかにはどんな食べ物があるかな？

### \*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7日(月)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

- 10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、「にんじんドレッシングサラダ」を作ります。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。
- 16日(水) きのコストロガノフ しめじ、えのき、エリンギをたっぷり使いトマトピューレと調味料で煮込み、生クリームを入れて仕上げます。
- 18日(金) 手作りりんごジャム りんごジュースと旬の紅玉りんごを使って手作りのジャムを作ります。

### 「にんじんドレッシングサラダ」の作り方を紹介します。

にんじんとたまねぎの甘みが感じられるドレッシングです。

【材料】 4人分

(サラダ)

キャベツ 100g もやし 80g きゅうり 40g コーン 12g

(にんじんドレッシング)

すりおろしにんじん 16g すりおろしたまねぎ 12g 油 4g 酢 6g

塩 1.2g 砂糖 1.2g こしょう 少々 しょうゆ 2g

【作り方】

1. キャベツは1cm幅に切り、きゅうりは輪切りにする。
2. キャベツ、もやし、きゅうりは茹でてから冷ましておく。
3. にんじんドレッシングの材料をすべて合わせて火にかける。
4. しっかり火が通って甘みが出たら火からおろし冷ます。
5. 2の野菜とコーン、4のドレッシング和えて完成です。

\*ドレッシングは作りやすい量に増やして作ってみてください。

給食では野菜を茹でますが、御家庭では生野菜にかけて楽しんでみてもおいしくいただけます。