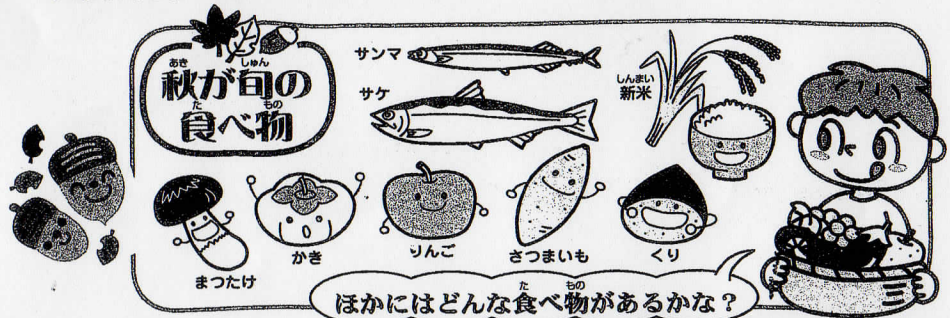




10月給食だより

平成28年 9月 30日
練馬区立光が丘四季の香小学校
校長 高野 博文
栄養士 初瀬 早紀

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、色々な食べ物を1年中手に入れることが出来ますが、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。



練馬スパゲティ*レシピ



材料(4人前)

- ・スパゲティ麺・・・280g
- ・ゆで塩・・・・・・適量
- ・オリーブ油・・・・8g
- ・大根・・・・・・400g
- ・油・・・・・・4g
- ・玉ねぎ・・・・・・100g
- ・ツナ・・・・・・100g
- ・しょうゆ・・・・20g
- ・砂糖・・・・・・8g
- ・塩・・・・・・3g
- ・こしょう・・・・少々
- ・酢・・・・・・12g
- ・レモン汁・・・・4g
- ・きざみ海苔・・・・お好み

作り方

1. スパゲティは茹でて、オリーブ油と合わせる。
2. 大根はすりおろす。
3. 油を熱し、玉ねぎとツナを炒め、しょうゆ、砂糖、塩、こしょうで調味する。
4. すりおろした大根を加えて煮る。
最後に、酢、レモン汁を加えて煮る。
(※大根の汁はお好みで調整して入れる。)
5. 麺の上に4. ときざみ海苔をのせて完成。

本校で人気の練馬スパゲティ。
簡単に作れますので、ぜひご家庭でも作ってみてください！



※給食当番はマスクをつけての配膳です。ご家庭でのマスクの準備をよろしくお願いいたします。

10月の給食から

- *キャロットポタージュ
- *ブルーベリーゼリー



10月 11日 目の愛護デー献立

10月10日は、10・10を横に倒すと目の形に似ていることからできた、目を大切にしましょうという日です。目の健康には「ビタミンA」が欠かせません。不足すると、ドライアイや、暗い所で目が見えにくくなる「夜盲症」になります。また、ブルーベリーやぶどうなどの皮に含まれる紫色の色素成分「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、意識して食事にとりいれると良いですね。



- *栗ご飯
- *五目豆

10月 13日 十三夜献立

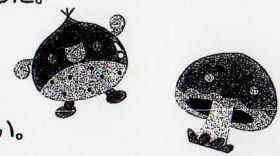
十三夜は、月見の行事で、旬の大豆や栗をお供えすることから「豆名月」や「栗名月」ともいわれます。お月見というと9月の十五夜が定番ですが、十五夜と十三夜、どちらか片方しかお月見をしないことを「片見月」といい、縁起が悪いとされます。秋は1年で最も月がきれいに見える季節。虫の声に耳を傾け、夜空を見上げて見ませんか？

- *ムサカ
- *グreekサラダ
- *レヴィスニア

10月 14日 世界の料理 ギリシャ献立

ブラジル、ロンドンに続いて10月はギリシャの料理を出します。

- *ムサカ→四季の香小学校でも、何度か出したことがある、なすやじゃが芋が入ったミートソースのかかったグラタンは、実はギリシャ料理でした。
- *グreekサラダ→本来はフェタチーズという、羊の乳から作るチーズが入ったサラダです。給食では、小さいダイスのチーズを入れました。
- *レヴィスニア→ひよこ豆の入ったシンプルなスープです。



10月 28日 おたんじょうび給食

- *おたんじょうびデザート

10月のおたんじょうび給食は28日です。楽しみにしていて下さい。

9月に使用した主な食材の産地

○もやし	栃木県	○きゅうり	群馬県	○にんにく	青森県	○生姜	高知県
○長ネギ	茨城県	○大根	北海道	○ぶどう	長野県	○しめじ	長野県
	山形県	○竹の子	福岡県	○人参	北海道	○玉ねぎ	北海道
○かぼちゃ	北海道	○小松菜	埼玉県	○冬瓜	愛知県	○キャベツ	群馬県
○パセリ	千葉県	○じゃが芋	北海道	○なす	高知県	○セロリ	長野県
○里芋	千葉県	○ゴーヤ	沖縄県	○ごぼう	宮崎県	○白菜	長野県
○梨	栃木県						

※今月の給食費の引き落としは、10月7日(金)になります。残高のご確認をお願いします。