

令和3年度 10月 給食だよ!

秋の気配を感じるようになりました。過ごしやすい時期ですが、寒暖の差が増してきます。

「早寝、早起き、朝ご飯」で体調管理に気をつけ元気に過ごしましょう!

また、秋は実りの季節です。旬の食材が豊富になるので、ご家庭でも色々な旬の食材の味わいましょう。

お弁当デー：10月11日(月)

<さつまいも>

のおかずをいれてきてください!



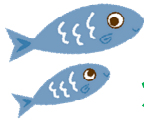
☆ さつまいもとベーコンのサラダ ☆

(材料) 2人分

- ・さつまいも・・・1本
- ・ベーコン・・・100g
- ・玉ねぎ・・・1/4個
- ★マスタード(粒入り)・・・大さじ1
- ★マヨネーズ・・・大さじ4
- ・塩・こしょう・・・少々

(作り方)

- ① さつまいもを2センチの輪切りにして、電子レンジで7分加熱する。
- ② ベーコンと玉ねぎに、塩こしょうして、レンジで3分加熱する。
- ③ ★を混ぜておく。
- ④ 温かいうちにさつまいもの皮をむいて、食べやすい大きさにしておく。
- ⑤ ★と④を混ぜて、出来上がり!!



魚を食べて健康な生活をしましょう!

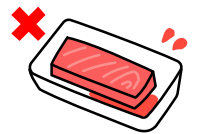
魚を食べると「頭がよくなる」「生活習慣病を予防できる」など、健康に良いことは広く知られています。その一方で、毎日の食事では、肉を中心とした食生活を送る家庭が増え、魚離れが進んでいます。子どもを「魚好き」にするためには、いろいろな魚を食べ慣れることが大切。手軽に食べる方法を知って、家庭の食卓に取り入れましょう。

★魚をおいしく食べるコツ

1・新鮮な魚を選ぶ

子どもは魚の臭い、味に敏感なので、必ず新鮮なものを選びましょう。切り身の場合は、パックを形見けて、液汁がないもの。

イワシや味などは目がきれいでハリがあてウロコが落ちていないものを選びましょう。

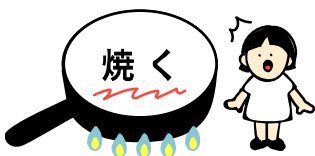


2・子どもが食べやすい魚を選ぶ

魚が苦手な場合は、身がやわらかく、淡白な白身の魚からスタートしましょう。骨が取りやすく、食べさせやすい魚を「魚売りの店員さん」に聞いてみるのも良いかもしれません。



3・いろいろな魚の調理法を知る



生臭さが消えておいしさアップ。
強火で、皿に盛った時に表面になる面から先に焼くのがポイントです。



ふっくらと、うまみと香りを感じるおいしさです。淡白な白身魚が最適!
強火で蒸すのがポイントです。



煮汁と一緒に食べることでおいしさアップ。
煮たての調味料に魚を入れるのがコツです。



油のジューシーさが加わって食べやすさアップ。材料の水気をしっかり気って少量ずつカリッと揚げるのがポイント。