

11月給食だより



朝夕の冷え込みが増し、秋の深まりを感じる季節となりました。給食では、旬の食材や地域の食材を取り入れ、食べることの楽しさや大切さを伝えていきたいと考えています。食べ物や作ってくださる方々への感謝の気持ちをもち、健康な体づくりにつながる食習慣を身につけていきましょう。



おかわりしたい味！



給食レシピ紹介『チキンチキンごぼう』

名前のとおり、鶏肉とごぼうが主な食材の料理です。7月に初めて給食に出たときに、『ごぼうが香ばしくておいしい』と、子供たちに好評でした。よろしければ、ご家庭でも作ってみてください。

（材料）1人分

- 鶏肉　55g
- ごぼう　33g
- でんぷん　16g
- 揚げ油　適量
- 枝豆　5g
- 砂糖　2.5g
- 酒　3g
- 濃口しょうゆ　5.5g
- 水　5.5g

（砂糖・酒・濃口しょうゆ・水：たれ）



（作り方）

① ごぼうを洗う。切って、あく抜きをする。水気を切る。

② ごぼうにでんぷんをまぶし、油で揚げる。

③ 鶏肉は一口サイズに切り、でんぷんをまぶし、油で揚げる。



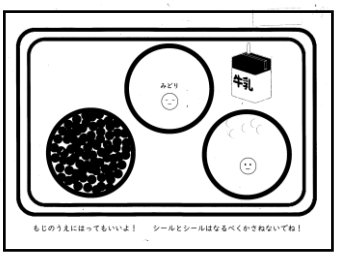
④ 枝豆を茹でて、さやから出しておく。

⑤ 調味料を混ぜて、加熱し、たれを作る。

⑥ たれと揚げたごぼう、鶏肉、茹でた枝豆を混ぜたら出来上がり。



附小もぐもぐチャレンジ!!



10月に、附小もぐもぐ委員会の児童が企画した『附小もぐもぐチャレンジ』を開催しました。『附小もぐもぐチャレンジ』の取り組みでは、人と比べるのではなく、自分の体のために給食を食べることができているだろうかと、自分自身を見つめ直す機会となったのではないでしょうか。

後期に入り、子供たちは給食を食べる量も増えてきたように思います。給食は、体の成長に必要な栄養素がとれるように献立を考えています。給食室では、安心しておいしく食べることができる給食作りに努めています。苦手な食べ物がある人もいるかもしれませんが、ひと口でも食べることができた日を増やしていきましょう。これからも、子供たちの成長を応援しています。