



給食だより

令和2年10月号 志木市立志木第四小学校



10月1日(木)は「十五夜」



十五夜は”中秋の名月”とも呼ばれます。中秋とは漢字のとおり秋の真ん中という意味です。では「秋の真ん中」とはいつでしょうか。

一般的には9月7日から10月8日の間で、満月が出る日を十五夜としています。今年は10月1日(木)が十五夜です。給食ではみたらし団子を出します。



この時季は食欲の秋・読書の秋・スポーツの秋などといわれます。みなさんは今年、どんな秋にしたいですか？一年に一度のこの季節、いろいろなことにチャレンジして、秋を楽しみましょう。

給食に牛肉が出ます！

先日給食で国産牛肉を使用するというお知らせを配付しました。今年度は1月までに牛肉を3回使用できます。子どもたちから「この学校は牛肉いつ出るの〜？」という声がありましたが、第1回目が10月21日(水)に決まりました。この日は牛丼を出します。楽しみにしてください(^o^)/

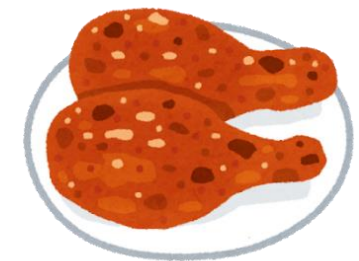
新米「宗岡コシヒカリ」



10月は、給食のご飯が新米の宗岡コシヒカリになる予定です。地元、宗岡の米農家の方が手間ひまかけて大事に育てていただきました。よく味わって食べましょう。

給食レシピ紹介 作ってみませんか？

ヤンニョムチキン



<材料(5人分)>

とりむね肉	250g
酒	10g
塩こしょう	少々
たまねぎ	25g (おろす)
でんぷん	30g
揚げ油	適量

オリーブ油	10g
トマトケチャップ	25g
万能ねぎ	10g

たれ

<作り方>

- ① 下味をつけておく。
- ② でんぷんをつけて揚げる。
- ③ たれを加熱する。
- ④ ②と③をしっかりとめる。

10月のおすすめ食材



さつまいも



17世紀の初めに原産地の中央アメリカから日本の薩摩地方に伝わったため「さつまいも」と呼ばれるようになりました。さつまいもには「ビタミンC」が多く含まれていて、1本食べると1日に必要な「ビタミンC」をとることができます。なんと「さつまいも1本」で「りんご10個分」また、皮のそばにある「ヤラピン」という(白いミルクのように見えるものです。)成分は便秘や大腸ガンの予防に役立ちます。

かぼちゃ



かぼちゃには、β-カロテン(ビタミンA)、ビタミンC、ビタミンE、食物繊維などの栄養素がたくさん含まれています。体を強くして体調を崩しにくくしてくれます。さつまいもと同じく、便秘解消効果の食物繊維も入っています。