

きゅうしよくだより 10月

R1. 9.26. 神戸市立神戸祇園小学校

朝夕が過ごしやすい秋がやってきました。秋はいろいろな作物が実る季節です。米、さつまいも、くだもの、きのこなどがおいしいですね。作物だけでなく、秋が旬の魚もあります。秋の季節においしい魚の代表のさんまは「秋刀魚」と書きます。秋の夜にさんまを見たときに刀のような魚に見えたことからこの名前がついたそうです。食欲も出てくる季節なので、何でも食べて丈夫な体を作りましょう。

10月のめあて「よくかんで食べよう」

昔とくらべてやわらかい食べ物が多くなり、かむ回数も少なくなってきています。小魚、こんぶ、するめなどのかみごたえのある食べ物を選んで食べてみるのもいいですね。よくかむことで体に良いことを「ひみこのはがーぜ」で表しています。



ひみこのはがーぜ

ひみこ やよいじだい やまたいこく しょうおう
卑弥呼は弥生時代の邪馬台国の女王です

<p>① まん予防</p>	<p>② かくの発達</p>	<p>③ とばの発音</p> <p>はっきり</p>	<p>④ うの発達</p>
<p>⑤ の病気予防</p>	<p>⑥ がん予防</p>	<p>⑦ ちょう快調</p>	<p>⑧ ぜんりよくで</p> <p>GO!</p>

よくかんで食べると体にいいことがたくさんあります!

こんげつ こんだて
今月の献立について

☆季節の料理

- 2日(水) 森の焼ハンバーグ
- 21日(月) きのこじる
- 29日(火) けい肉とさつまいものうまに
- 30日(水) さんまのつけ焼き

☆デザート

- 9日(水) かき
- 11日(金) ミニゼリー (ようなし)
- 31日(木) ヨーグルト
- ※アレルギーでヨーグルトが食べられない人にはフドウゼリーが出ます。

新しいメニュー

- 1日(火) クスクスのスープ (南 アフリカ料理)
- 8日(火) アイリッシュシチュー (アイルランド料理)

☆カミカミ料理

- 10日(木) カミカミビーンズ
- 21日(月) たべる小魚



**コンベクション
 オープン料理**

焼き物料理に変更します。

- 2日(水) 森の焼ハンバーグ
- 24日(木) セルフドッグのウィンナー
- 30日(水) さんまのつけ焼き
- 11日(金) さわらのつけ焼き
- 25日(金) 焼鳥

スチームで蒸します。

- 7日(月) しゅうまい
- 15日(火) カリフラワー
- 8日(火) 温野菜 (ブロッコリー)
- 31日(木) カリフラワーのあまずけ

新メニューの紹介「アイリッシュシチュー」アイルランドの料理

材料 (4人分)

牛肉角切り	140g	いため油	小さじ1/2杯
じゃがいも	中2個	ポークブイヨン	60g
玉ねぎ	中1個	料理ワイン	小さじ2杯
にんじん	中1/2本	塩	小さじ1/2杯
セロリー	15g	こしょう	少々

作り方

1. じゃがいもは一口サイズ、人参は厚めのいちょう切り、玉ねぎはくし形、セロリーは小口切りにする。
2. 鍋に油を熱し、セロリー・牛肉を炒め、塩こしょうをし、料理ワインを入れ、人参、玉ねぎ、じゃがいもを炒める。
3. 水320mL・ブイヨンを入れ、表面に浮いたアクをとり煮込む。

