



給食だより

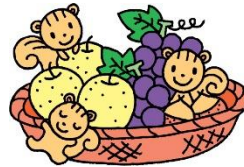


9月に入り、日中の残暑は厳しいものの、朝夕の風に秋の気配を感じるようになりました。
夏が終わり、活動量が増えて食欲も増す時期です。美味しい食べ物もたくさん出回るので、秋の食材をたっぷり取り入れて、食事を楽しみましょう。

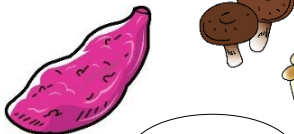


今月の給食目標

秋の味覚を楽しみましょう



さつま芋



きのこ



くり



秋なす



ぶどう



さんま



梨



9月是新米が出回る季節です



新米は香りと甘みが豊かで、
噛むほどにその旨味が増し、
ご飯本来のおいしさを味わうこ
とができます。

秋の味覚とともに、おいしい
新米を味わいましょう。



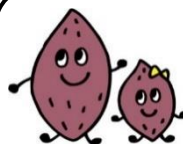
今月の給食紹介



さつま芋ごはん

＜材料 子ども約5人分＞

精白米	200g
水	300ml
さつま芋	中 1/2 本
食塩	2.5g
昆布	5g
黒ごま	小さじ1



**** さつま芋の栄養 ****

芋類の中でもビタミンAを多く含み、
ビタミンC、食物繊維も含みます。

じっくり火を通すと甘く美味しくなります。

＜作り方＞

- ① さつま芋は洗ってさいの目（小さい角切り）に切る。
 - ② 米を洗って分量の水で30分程度浸水させる。
 - ③ ②にさつま芋、塩、昆布を入れて炊く。
 - ④ 炊きあがったご飯に黒ごまを散らす。
- ◇新米を炊く時はいつもより水分を少なめに◇