

給食だより 11月号 尼崎市立名和小学校

朝夕 風が冷たくなり、木々の葉も少しずつ色づいてきて秋を感じるこの頃です。

芸術の秋、音楽会に向けてみなさんの歌声やさまざまな楽器の音色が聞こえてくるので今からとても楽しみです。

給食では、「ほうとう」「焼きかぼちゃ」「さつまいものシチュー」「すいとん」「しめじごはん」などの献立を取り入れています。



今期のこんだてより

11月8日(火) 新献立 貝柱のサラダ

貝柱の水煮とレタス、たまねぎ、きゅうりをドレッシングであえています。魚介類の入った献立を増やしています。貝柱のうまみがでて、おいしくなっています。

11月15日(火) 豚肉と小松菜の炒め物

11月17日(木) さつまいものシチュー

11月25日(金) ツナと野菜のごまあえ



今期は実りの秋と言われ、食べ物が豊富に出回る時期です。「小松菜」「さつまいも」など季節の食べ物を使った献立を取り入れています。

11月22日(火) しめじごはん

しめじは、今が旬です、「香りまつたけ、味しめじ」と言われるほど味が良いです。よく使われるのは、「ぶなしめじ」「ほんしめじ」で給食にも使われています。きのこ類は、低カロリーですが、食物せんい、ビタミンB1,B2,Dなどを多く含みます。お家でも、いろいろなきのこをお鍋に入れたり、ご飯に炊きこんだりしてみてください。



お知らせ 残食調査

11月14日(月)~18日(金)
毎日の給食がどれくらい食べられているか、クラスごとにアンケート調査をします。



photo: 291324

色のうすい野菜

野菜は、カロテンを多く含む色のこい野菜(緑黄色野菜)と、その他の色のうすい野菜(淡色野菜)に分けられます。

淡色野菜



色のうすい野菜には、おもにビタミンCが含まれています。

ビタミンCが不足すると...



イライラする



かぜをひきやすくなる



血が止まりにくくなる

野菜をたっぷり食べるには...

1日3食平均に分けて食べましょう

1日の必要量は、3食に分ければ楽に食べることができますが、朝ごはんをぬいたり、軽くすませたりすると、必要量をとるのはなかなかむずかしくなります。



火を通すとたくさん食べられます

生で食べるより、煮物、いため物、おひたしなど火を通すとかさが小さくなって、たっぷり食べられます。



野菜を食べて、いつも元気に!



旬の食べ物

はくさい



なべ物がおいしい季節になりました。なべ物に欠かせない冬の代表的な野菜といえば、はくさいです。なべ物のほかに煮物、いため物、おひたし、漬物と、いろいろな料理にして食べられます。

かぜにかかりにくくするビタミンCがたくさん含まれているので、野菜の少ない冬にはとても大切なものです。これから霜しものおりる季節にとれるはくさいが、おいしいですよ。