

食育だより

～10月号～



令和7年10月1日
No.6

山潟小学校

毎月19日は
食育の日

さいきん最近は、だいぶ涼しくなり過ぎやすくなりましたね。秋といえば「読書の秋」「スポーツの秋」などと言われますが、「食欲の秋」も忘れてはいけませんね。10月は「わかさフライデー」「作品展」とイベントも盛りだくさんです。たくさん食べて元気に過ごしましょう。

●こんげつのめあて●

あとかたづ
後片付けをきちんとしよう



あとかたづ きちんと後片付けできていますか？

しよっき食器やはしは、しよっき食器かごや、はしかごにかえ返しましょう。

のこ残したものは、しよっかん食缶やボールにまとめましょう。

ぎゅうにゅう牛乳ビンがパックになります。

ぎゅうにゅう牛乳パックはたたんでふくろ袋に入れて捨てましょう。

ごはんバットは、みず水をいれ出しておきましょう。

みなさんが協力してくれると、ちようりいん調理員さんのあとかたづ後片付けが助かります。あとかたづ後片付けを通して、とお感謝の気持ちを伝えましょう。



●10月2日は「アルビ de 給食」です

10月2日の献立は「ごはん・たまごスープ・ヤンニョムチキン・こまつなのナムル・みかんゼリー・ぎゅうにゅう」です。この献立は、アルビレックス新潟の選手が食事をしている、オレンジカフェのメニューを再現したものです。



スポーツだけではなく、遊ぶ、勉強することでも「栄養」が必要です。たくさん食べて、「食べることの大切さ」を体験してみましょう。



●お家でもアルビ de 給食「ヤンニョムチキン」



●材料【4人分】

・鶏もも肉切り身(50g程度)	4枚	・(B)トマトケチャップ	25g
・(A)酒	4g	・(B)テンメンジャン	2g
・(A)にんにく	4g	・(B)トウバンジャン	1g
・(A)食塩	少々	・(B)砂糖	12g
・(A)こしょう	少々	・(B)みりん	8g
・でんぷん	適量	・(B)ごま油	3g
		・(B)水	8g

●作り方

- ①鶏もも肉に(A)で下味をつけ、でんぷんをつけて揚げる。
- ②(B)を煮詰めたれを作る。
- ③①に②を絡めて完成。

