



10月給食たより

令和3年10月
墨田区立小梅小学校
校長 荒井 令子
栄養職員 伊藤 知子

秋本番になり、多くの食べ物は旬を迎えております。給食においては、りんご、柿、栗、さつまいも等を使用し、子供たちにも実りの秋を感じてもらえるような献立を予定しています。

今月16日には体育発表会が予定されています。力いっぱい練習に取り組むことができるように朝ご飯をしっかり食べて登校するよう、御配慮と御協力をお願いいたします。



10/10 **め** **あい** **ご**
目の愛護デー

給食に、ほぼ毎日入っている野菜といえば何でしょう？
…正解は「にんじん」です。にんじんは、体の中で「ビタミンA」に変化する「βカロテン」を豊富に含む緑黄色野菜です。ビタミンAは、目や皮膚・粘膜の健康に欠かせない栄養素で、不足すると、暗い場所で物が見えにくくなったり、皮膚や粘膜が乾燥して感染症にかかりやすくなったりします。

給食では7日にキャロットソースサラダ、ブルーベリーチーズケーキを提供します。

ビタミンAを多く含む食べ物

にんじん、モロヘイヤ、ほうれん草、レバー、かぼちゃ、ウナギ、ギンダラ

ビタミンAは油と一緒に摂ると吸収率UP!

☆世界の料理「スイス」☆



スイスは地理的、歴史的な理由から4つの公用語が話されており、食文化もその影響を大きく受けています。

冬の寒さが厳しく、チーズをはじめとした乳製品、発酵食品、ハムなどの加工食品、塩漬けや酢漬けにした保存食も発達しました。

最近日本でもよく食べられるようになったラクレットチーズのラクレとはフランス語で「削り取る」という意味です。チーズの半分を暖炉の前にかざし、切り口を火であぶって溶けたところをナイフで削り取って食べられたことが由来だそうです。

給食では魚のハーブパン粉焼き、チロル風サラダを提供します。



給食レシピ

「魚の香味焼き」



★材料（4人分）★

★作り方★

- | | | |
|---|-------|--------------|
| | 魚の切り身 | 4枚（鯖、鮭、鯖、鮪等） |
| A | 酒 | 小さじ1 |
| | しょうゆ | 小さじ1 |
| | しょうが汁 | 小さじ1弱 |
| B | みそ | 小さじ1 |
| | しょうが | 少々（みじん切り） |
| | ねぎ | 小さじ1（みじん切り） |
| | 砂糖 | 小さじ3弱 |
| | だし汁 | 小さじ1/2 |
| | すりごま | 大さじ1 |

- ① 魚に下味（A）をつけ30分以上漬け込む。
- ② 天板に魚を並べ、オーブンで220℃・10分焼く。（魚焼きグリル、フライパンでも大丈夫です。）
- ③ たれ（B）を加熱しておき、焼きあがった魚にかける。仕上げにすりごまをふりかける。