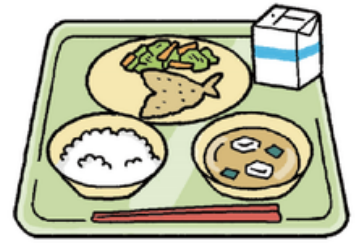


神川町学校給食センター

小学校版

※中学校は19日（月）が振替休業日のため給食がありません。



朝夕はだいぶ涼しくなり、秋らしさを感じる季節になってきました。日中との気温差も大きく、体調を崩しやすい時期です。元気に過ごすためには、バランスのよい食事をとり、適度な運動と十分な休養を心がけることが大切です。さんまやさけ、さつまいも、りんごなど、秋はおいしい食べ物がたくさん旬を迎えます。旬の味覚を楽しみながら、いろいろな食べ物にふれていきたいですね。今月の給食だよりでは、「苦手な食べ物にも少しずつ挑戦してみよう」をテーマにしています。苦手なものも、ひと口食べてみたり、調理の仕方を変えてみたりすることで、少しずつ食べられるようになることがあります。無理をせず、自分のペースでいろいろな味に親しんでいけるとよいですね。

苦手な食べ物にも、少しずつ挑戦してみよう

苦手な食べ物があるのは、だれにでもあることです。でも、少しずつ挑戦してみると、新しいおいしさに出会えるかもしれません。

たべることは
未来のわたしを
つくるよ😊



少しずつ挑戦するポイント

じぶんのペースで
だいじょうぶ! /



いろいろな食べ物に ふれると...

心の成長にも つながります



できることから少しずつ挑戦して、食べられるものが増えていくとうれしいですね。

おいしく
たのしく
げんきに😊

神川町の給食レシピ紹介

ソイ丼

ソイ丼は、大豆と豚ひき肉、野菜などを炒めて味付けし、ごはんのにせて食べる料理です。

「ソイ (soy)」は英語で「大豆」という意味です。大豆は「畑の肉」とも呼ばれ、体をつくるもとになるたんぱく質を多く含んでいます。豚肉や野菜と一緒に甘辛く味付けすることで、ごはんが進む食べやすい味になります。給食では、食べやすくするために、ゆで大豆とクラッシュしたゆで大豆を半分ずつ入れています。人気のソイ丼を、ぜひご家庭でも作ってみてください。

材料

一人分量

	適量
炒め油	
豚ひき肉	2 3 g
ベーコン (千切り)	1 0 g
にんじん (みじん切り)	1 3 g
カレー粉	0. 6 g
ゆで大豆	1 6 g
クラッシュゆで大豆	1 6 g
カレールウ	2. 3 g
水	8 g
しょうゆ	5. 5 g
みりん	3. 3 g
三温糖	5. 5 g
にら (2 cmカット)	3 g

作り方



- ① フライパンに油をしき挽肉をいためる (塊にならないように注意)
- ② ある程度炒まってきたらベーコンを加える
- ③ にんじん、カレー粉を加え炒める
- ④ 大豆を加え、水で溶いたルウを加える (ルウを溶く水は材料の水を使用)
- ⑤ 調味料を加える
- ⑥ 味を含ませながら煮詰める
- ⑦ にらを入れて、火が通ったら完成

10月
給食だよ!

苦手な食べ物にも 少しずつ挑戦してみよう!

たべることは
未来のわたしを
つくるよ😊

苦手な食べ物があるのは、だれにでもあることです。
でも、少しずつ挑戦してみると、新しいおいしさに出会えるかもしれません。

一口から
はじめてみよう!
きっと、できるよ!

よし…
たべてみよう!

がんばる気持ち
すてきだね!
応援してるよ!

みんなで
たのしい
きゅうしょく😊

おいしく
たべて
元気な
からだに

少しずつ挑戦するポイント \ じぶんのペースで だいじょうぶ! /

においを
かいでみる

ひとくち
食べてみる

今日は 少しだけ
挑戦してみる

食べられたら
自分をほめよう

よく
がんばった!

いろいろな食べ物に ふれると…

栄養のはばが
広がる

体の成長や
元気につながる

いろいろな味を
知ることができる

こんな味も
あるんだ!

心の成長にも つながります

できた! が
自信になる

できた!

少しずつの挑戦が
前向きな気持ちにつながる

すこしずつ
できることが
ふえていくよ

「やってみよう」の気持ち が
育つ

きっと
できるよ!

できることから少しずつ挑戦して、
食べられるものが増えていくとうれしいですね。

神川町の給食レシピ紹介

かみかみサラダ

かみかみサラダは、さきいかを特製のたれにつけて、せん切りにしたにんじん、だいこん、きゅうりと和えて作るサラダです。さきいかのうま味と、野菜の食感が楽しめる、給食で人気ナンバーワンのサラダです。よくかんで食べることで、食べ物の味がよくわかり、だ液がたくさん出て消化を助けたり、むし歯を防いだりする働きがあります。しっかりよくかんで、食感や味わいを楽しめるサラダです。ご家庭でも作ってみてください。

材料

だいこん 40 g
にんじん 13 g
きゅうり 40 g
茹で塩 適量
さきいか 6
ごま油 1
こいくちしょうゆ 2.2
ごま油 0.3
食塩 少々
三温糖 1.3
穀物酢 4

一人分量

40 g
13 g
40 g
適量
6
1
2.2
0.3
少々
1.3
4

作り方

- ① さきいかを2cm程度に切る。
- ② さきいかとごまを乾煎りする。
- ③ 調味料を加えて煮立たせ、冷ます。
- ④ 野菜を千切りにし、さっと茹でる。
- ⑤ 水気を切って冷やす。
- ⑥ 野菜とたれを和えて完成。

