



10月 19日 (水)

～今日の献立～

- 栗ごはん
- 秋鮭のもみじ焼き
- きのここと青菜のおかかあえ
- すまし汁
- みかん



### ☆給食の先生からのお話☆

旬の食材には、夏には体を冷やし、冬には温めるといったように人の体にうまく働きかけてくれるものがたくさんあります。最近では、ハウス栽培や養殖などにより1年を通じて店頭で並ぶ食材が増えましたが、本来の収穫時期にとれたものを食べるのは、体調を整えるためにも大切なことです。しかも安くて栄養価も高く、新鮮な物が出回るので、ぜひ食卓に入れたいものです。

今日の献立の旬のものは、栗ごはんの栗・秋鮭のもみじ焼きの秋鮭、人参・きのここと青菜のおかかあえのきのこが入っています。もみじ焼きとは、マヨネーズに人参玉ねぎをすりおろしたものを混ぜ、秋鮭ののせて焼いてもみじ色にしたものです。簡単なのでお家でもぜひ試してみてくださいね☆すまし汁には、もみじの形のかまぼこを入れました。果物は、みかんです。旬には少し早いですが、秋から冬にかけておいしくなる果物です。



### ☆子どもをつぶやき (反応) ☆

「もみじ焼きには、何が入っているでしょう？」という給食の先生からの質問に見た目から「チーズ!」「ツナマヨ!」「たまご!」と答える子どもたち…

「旬の野菜も入っているよ」というヒントから「にんじん!」「マヨネーズ!」「たまねぎ!」などと答えることができていました(^\_^)

すまし汁を見つめ、「あ!もみじの形しとる!」とかまぼこを見つけて大喜び♪もみじの形をしたかまぼこを必死に数える子どももいましたよ!!

