給食だより１０月号

～好き嫌いなく何でも食べよう　編～　*おうちの方と一緒に読みましょう。*

朝、夜がだんだんと涼しくなり、秋の訪れを感じます。

秋は海の幸、山の幸など美味しい食べものがたくさん出回ります。「食欲の秋」とも言い、ついつい食べ過ぎてしまうのもこの時期ですね。自然の恵みや食に携わる人々に感謝しながら美味しくいただき、「食欲の秋」を楽しみましょう。

今月の給食目標は「好き嫌いなく何でも食べよう」です。そこで今回は、どんなものを食べると良いのかについてお話をします。

どんなものを食べると良いの？

大人になっていくと、自分で選択して食事をする機会が増えます。献立の基本である主食、主菜、副菜、汁物をそろえて、栄養素のバランスが良い食事を心がけましょう。

1、主食・・・食事の主役。エネルギー源の炭水化物が多い。 例）ごはん、パン、めん、シリアルなど	2、主菜・・・主なおかず。体を作るたんぱく質が多い。 例）卵、肉、魚、豆を使った料理など
3、副菜・・・主菜を助ける。体の調子を整えるビタミン、 無機質が多い。例）野菜、海草、きのこなど	4、汁物・・・体の調子を整えるビタミン、無機質が 多い。例）野菜、海草、きのこなど

～作ってみたい給食レシピ（ラーメンサラダ）～

大人気の「ラーメンサラダ」です。

・ハム（短冊切り）40g　・生中華麺50g　・きゅうり（千切り）100g　・にんじん（千切り）30g

・もやし100g　・たまご（薄焼きたまごで千切り）50g　★ドレッシング【・醤油　大さじ１　・酢　大さじ１

・砂糖　小さじ１　・ごま油　小さじ１　・からし粉　少々　・白いりごま　小さじ1】※材料は４人分

【作り方】

① 中華麺は食べやすい長さに切って茹で、冷水でぬめりをとってしめておく。ドレッシングをつくっておく。

② にんじん、もやしは茹でて冷ます。※給食では衛生管理上、ハムは蒸して、きゅうりも茹でています。

③ドレッシングとハム、たまご、野菜を和える。