

# ランチルーム

黒島小中学校(黒島はまゆう学園)  
文責 栄養教諭 田中 香代子

低学年のみなさんは、おうちの人といっしょによみましょう。

10月になり、朝晩の気温がぐっと下がり、肌寒くなってきました。1日の中で気温差があると、体調をくずしやすくなります。かぜをひかず、毎日元気に過ごすためにも、1日3食しっかり食べて健康なからだをつくりましょう。



## 季節の食べ物について知ろう

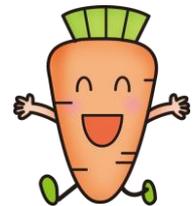
### ～五感で感じる食育コーナー～

今月の給食目標は「季節の食べ物について知ろう」です。そこで、今月から、ランチルーム前に、「五感で感じる食育コーナー」を作りました。

今が旬の食べ物(本物)を展示し、その食べ物について五感で感じて学習するものです。五感とは、視覚・聴覚・触覚・味覚・嗅覚の5つの感覚機能のことです。どんな色?どんな形?【視覚】、どんな音がする?【聴覚】、さわってみるとどう?【触覚】、どんなにおいがする?【嗅覚】などを実際に触れて体験してもらうようにしています。残念ながら、【味覚】を体験することはできませんが、さまざまな体験を通して食に対して興味・関心を持ち、食を楽しむ気持ちをもってもらえたらと思います。食育コーナー第1号は「柿」でした。次は「梨」を紹介する予定です。



## 10月10日は「目の愛護デー」



10月10日(土)は「目の愛護デー」です。8日(木)の給食は行事食として、「ビタミンA」を多く含んだ「キャロットポタージュ」「ほうれん草のソテー」でした。目の健康にかかせない「ビタミンA」をしっかりにとって、目を大切にしてほしいと思います。目を大切にするためには、食事だけではなく、テレビやゲームなどのメディアの利用も気をつけないといけないですね。



10月8日(木)  
コッペパン 牛乳 キャロットポタージュ  
ほうれん草のソテー りんご





# どんな料理かな？「おたのしみ給食」



今月から「おたのしみ給食」をはじめました。この取り組みは、献立表の献立名をひみつにして、使用している材料を見て、どんな料理かを考えるというものです。材料を見て、どんな料理か想像してみましょう。今月のおたのしみ給食には、食パン、ハンバーグが入っています。ヒント・・・は喜んで食べる？



## 10月の給食をお知らせします



9月30日(水)  
※10月1日(木)中秋の名月の行事食  
ごはん 牛乳 冷凍黄桃  
さといもの含め煮  
いわし梅煮 酢みそあえ



10月1日(木)  
たまごパン 牛乳  
ちゃんぽん  
りんかけ大豆 オレンジ



10月2日(金)  
手巻きずし(酢飯)  
牛乳 けんちん汁  
ミンチ納豆 手巻きのり  
塩もみきゅうり



10月6日(火)  
レーズンパン 牛乳  
じゃがいものウィンナー煮  
ツナサラダ(ツナ)  
冷凍洋梨



## 給食レシピの紹介～給食を作ってみよう！～

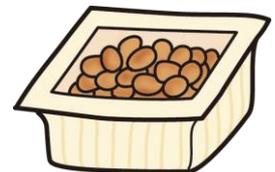


### 10月2日(金) ミンチ納豆

この料理を調理室で作ると、部屋中に納豆のにおいが充満します。きっと、この料理を調理した時は教室にも納豆のいい香りが届いているのではないかと思います。「納豆は苦手だけど、この料理なら食べられる!」という人もいます。ぜひ、おうちで作ってみてはいかがでしょう。のりでまいて食べずに、ごはんの上にかけて食べてもおいしいですよ。

#### 【材料】(子ども5人分)

- ・豚ひき肉……………100g
- ・油……………3g(小さじ1)
- ・おろししょうが……………4g(小さじ1)
- ・こいくちしょうゆ……………15g(大さじ1)
- ・ひきわり納豆……………100g(2パック)
- ・さとう……………10g(大さじ1)
- ・みりん……………8g(大さじ1/2)



#### 【作り方】

- ① フライパンに油を入れ、豚ひき肉、おろししょうがを加えて炒める。
- ② 肉に火が通ったら、ひきわり納豆を加えて炒める。
- ③ 調味料を加える。

