

10月 給食だより

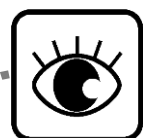
さわやかな秋空が広がる季節になりました。秋は、「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる季節です。

また、「食欲の秋」でもあります。今が旬の「さつまいも、くり、なし、りんご」など、「実りの秋」に感謝して、秋の味覚を楽しみましょう。

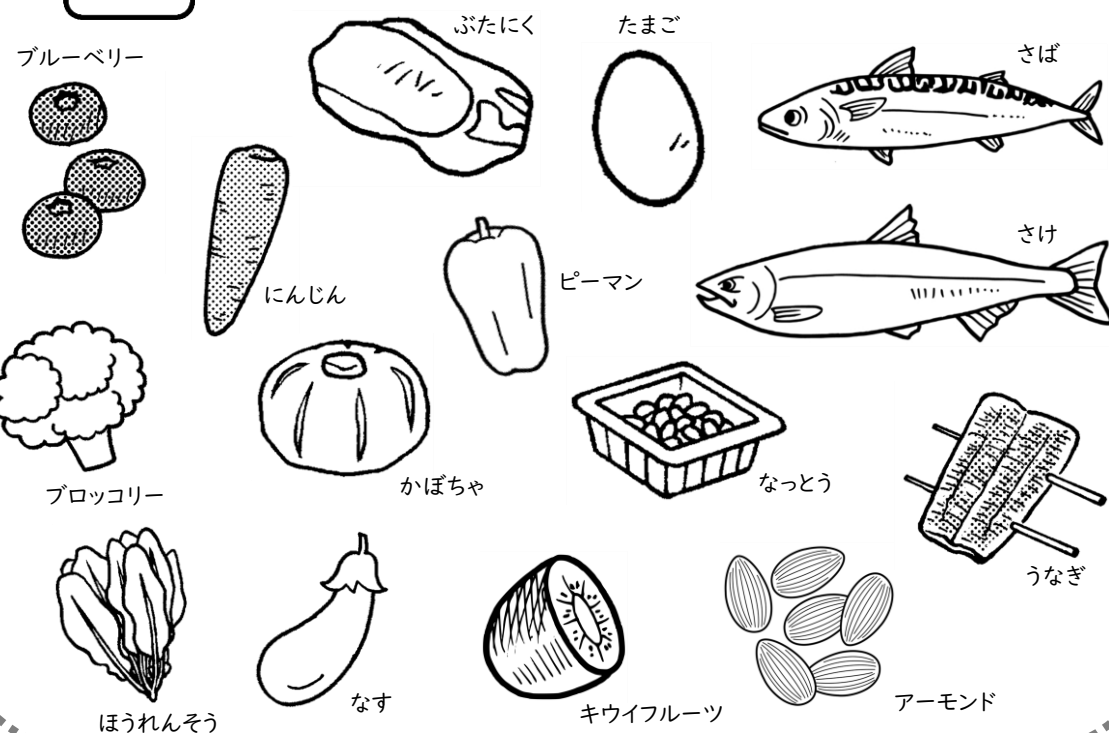
10月10日は目の愛護デー！

みなさんは、1日にどれくらいスマートフォンやタブレット、テレビをしていますか？目がつかれると、頭がいたくなったり、肩がこったりします。

遠くを見るなどして目を休ませるほか、目の健康にいい食べ物をすすんで食べるようにしましょう。



目の健康にいい食べ物



これらの食べ物には、目の健康を守ったり、目の疲れをなおしたり、目を乾燥から守ったりするはたらきがあります。いつまでも大切にしたい目のために、すすんで食べてみませんか。

給食レシピ紹介

10月の献立の中から、簡単でおいしい旬の食材を使った給食レシピを紹介します。ご家庭でぜひ作ってみてください。

〈 さばのタンドリーグリル 〉

【材料】4人分

- ・さば切身 … 4切れ
- ・塩 … 少々
- ・カレー粉 … 小さじ1/2
- ・にんにく … 少々
- ・こしょう … 少々
- ・ヨーグルト … 大さじ2
- ・ケチャップ … 大さじ1
- ・みりん … 小さじ1
- ・レモン果汁 … 小さじ1

【作り方】

- ① さば切身をAに30分程度漬けておく。
- ② フライパンを熱し、油をひいて皮目を下にしてこんがり焼き色がつくまで中火で焼く。
- ③ 裏返して弱火で焼く。

A

さばをとり肉に変えると
タンドリーチキンになりますよ！



〈 にんじんサラダ 〉

【材料】4人分

- ・にんじん … 1本
- ・キャベツ … 1～2枚(70g)
- ・たまねぎ … 1/2個
- ・ツナ缶 … 1/2缶(30g)
- ・食酢 … 小さじ2
- ・サラダ油 … 小さじ1
- ・塩 … 少々
- ・黒こしょう … 少々

【作り方】

- ① にんじん、キャベツはせん切り、たまねぎはスライスする。野菜はゆでて、冷ます。
- ② Aの調味料をよく混ぜ合わせドレッシングを作る。
- ③ 水気をしぼった野菜とツナをボウルに入れ、②のドレッシングで和える。

A

