



よろしゅうおあがり



吉野さくら学園 食育だより NO4 令和6年 10月 24日(木)

文責：栄養教諭 秋田三喜子

学校のイチヨウの木が黄色く色づきはじめました。先にイチヨウの実が落ちていたのを見つけて秋を感じ、ちょっと得した気持ちになりました。中のヒスイ色のもちもちした実は旬の味です。10月の献立表に「栗名月」といわれる十三夜を25日と誤りましたことおわびいたします。今年の十三夜は15日(火)、きれいな月でしたね。十三夜の献立に「さつまいもご飯りいも料理・枝豆(収穫不良で黒豆の枝豆→枝豆に変更)です。秋の収穫に感謝し、秋の味覚をいただきます。

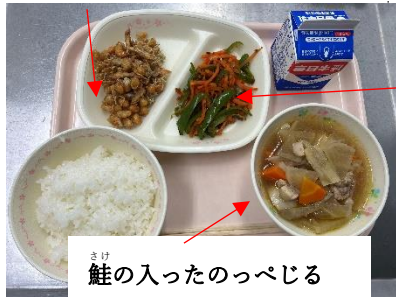
十月 行事食【十三夜】



ゼリー・もみうり・鯛のかばやき

九月 新潟県の味

大豆とじゃこのみそがらめ



鮭の入ったのっぺじる

十日町特産「かぐら南蛮漬」の和え物



九月 行事食

萩ごはん(枝豆とゆかり)・根菜月見汁



世界の料理9月「タイ」→「ガバオライス」が登場

バジルの葉 栽培計画！！

7月に「みよしの学級畑」にバジル苗を植えてもらい無事に9月6日の給食に使用しました。

十月 北海道の味

鮭ちゃんちゃんホイルやき



ベビーほたてとコーン入り「どさんこじる」

給食のおいしいひみつ③ 地産地消

農の達人(地域の農家)さんが作ってくださった新鮮野菜が登場！！

- 6月使用 ジャがいも・たまねぎ
- 7月使用 ジャがいも・たまねぎ・にんじん・あおねぎ・ゴーヤ
- 9月使用 ジャがいも・さつまいも・かぼちゃ・ゴーヤ
- 10月使用 ヤーコン・冬瓜(とうがん)・さつまいも

「吉野のめぐみ」を切り方・味付けを工夫しよりおいしく仕上げます。ありがたくいただきます。

2年生が「芋ほり体験」(11月)をさせていただきます。



吉野さくら学園

ここがじまん！！

1：給食時間が大好き！！ 2：少しでも食べようとチャレンジ！！

3：週4回の米飯給食(炊飯のうでまえばプロ)！！

バランスの良い食事・適度な運動・十分な睡眠で、抵抗力をつけましょう。