

10月

給食たより



目黒食育レンジャーマン

近頃は朝晩涼しく、日に日に秋の深まりを感じるようになってきました。
 今月はパーシモンホールで合唱コンクールが行われます。
 「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムで、体調を整え、行事に向けて、
 元気に頑張っていきましょう。

9月の献立から

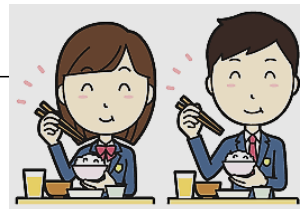


*** セレクトおはぎ(あずき・きな粉) ***

《好みのおはぎはどちらですか?》

9月18日(金)は、お彼岸の行事食としておはぎの献立でした。

おはぎは、あずきときな粉のどちらかを選ぶセレクト給食です。保健給食委員会の委員が、事前に各クラスできな粉かあずきのどちらを希望するかアンケートをとり、当日はそれぞれ自分で選んだおはぎを味わいました。



朝から調理さんが、
小豆を煮てくれました。
ふっくらと、おいしいあんこに煮上がりました。

総勢8名で、ひとつひとつ心を込めて包みました。



10月の献立から

おいしい食べ物が目白押しの「食欲の秋」です。給食でも秋の味覚がたくさん登場します。
 (さんま、さけ、さば、さつまいも、しめじ、えのきたけ、かぼちゃ、りんご、なし、みかん)
 給食から秋を感じ取ってもらえると嬉しいです。



かぼちゃのおいしい時期はいつ?

かぼちゃが収穫されるのは、一般的に6~9月とされています。収穫したては甘みが少なく、水分が多めです。そこから数か月、保存(追熟)することで、水分が抜けてデンプンが糖分に変わり、ホクホクとして甘いかぼちゃになります。かぼちゃが最もおいしくなる時期は、秋から冬にかけてです。

