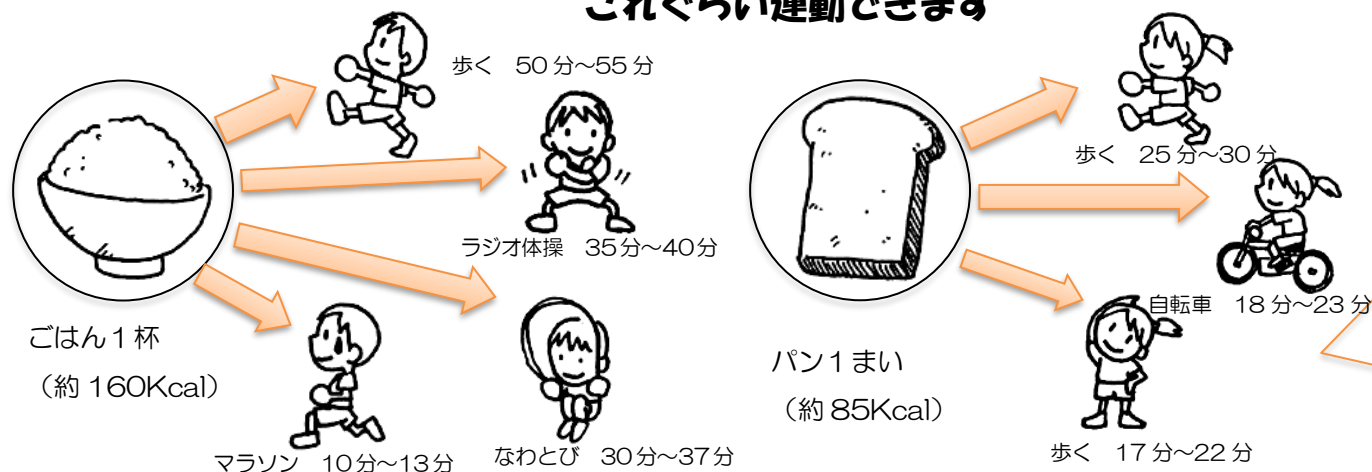


給食だより 10月号

さいたま市立三室小学校
給食室

秋風が吹き、外で体を動かすには気持ちのよい季節となりました。「スポーツの秋」ともいわれています。ぜひご家庭でも、いろいろなスポーツに親しんでみてはいかがでしょうか。元気に体を動かすためには、毎日の食事也很重要です。いろいろな食品をバランスよく食べて、元気な体をつくりましょう。

これぐらい運動できます



主食は体を動かすために欠かせないエネルギー源です。主食とおかずもあわせられるといいですね。

読書月間特別企画 おはなし給食

- 2日(金)「ひみつのカレーライス」から ひみつのカレーライス
- 15日(木)「サンジの満腹ごはん」から 焼肉チャーハン
- 30日(金)「かぼちゃスープ」から バターナッツかぼちゃの豆乳シチュー



三室小学校の『トトロの森』と『発見の森』には、約14,000冊の本があります。学校図書館司書と一緒に選定した本から、絵本のなかに登場する料理や物語をイメージした料理を給食で提供します。給食室で一から手作りでできる献立を「おはなし給食」に取り入れることで、本の世界と自分たちが食べている食事を結びつけ、身近に感じることができると考えています。おはなし給食をきっかけに、読書に関心をもつとともに、食事への興味関心を深めるきっかけづくりになればと思っています。10月1日掲載の読売KODOMO新聞にも三室小学校の図書給食の取り組みが取り上げられていますので、ぜひご覧ください。



さいたまヨーロッパ野菜の栽培



9月8日に、なかよし学級の畑で「ヨーロッパ野菜」の植え付けを行いました。さいたまヨーロッパ野菜は、レストランなどでも使われているヨーロッパ原産の野菜です。色鮮やかなものや特徴的な形をしたものが多く、普段の食卓ではあまり見かけない野菜もあります。給食でも、さいたまで育てられたヨーロッパ野菜を献立に取り入れ、その魅力や、地元で育った農産物を味わう喜びを伝えていきます。ぜひご家庭でも話題にいただければ幸いです。



- 9月11日(金)
フレンチなすのスパゲティ
- 9月17日(木)
さつまいもとケールの豆乳シチュー
ヨーロッパ野菜を使用した献立です。



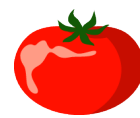
9月の給食より（防災給食）



9月3日は避難訓練でした。給食からも避難訓練のふりかえりができるよう、「防災給食」を提供しました。災害用のアルファ米と防災ビスケットはさいたま市防災課より寄付していただいたものです。実際に避難所で提供されているものであることや、栄養価や保存性も考慮されていることを給食の時間にお知らせしました。ぜひご家庭でも、防災時の備蓄について話題にしてみてください。



🍴 学校給食レシピ紹介 🍴 【トマトスープ】



【材料（4人分）】

- ・ベーコン・・・20g
- ・たまねぎ・・・80g
- ・にんじん・・・40g
- ・トマト・・・80g
- ・しめじ・・・20g
- ・にんにく・・・少々
- ・カリノーケール・・・20g
- ・マカロニ・・・40g
- ・植物油・・・小さじ1
- ・ガラスープ・・・40cc
- ・トマトピューレ・・・小さじ2
- ・食塩・・・小さじ1/3
- ・こしょう・・・少々
- ・水・・・400cc

【作り方】

1. 野菜は1cm程度の角切りに切る。
にんにくはみじん切りにする（チューブ可）
2. 鍋に油を熱しベーコンとにんにくをいためる。
3. 野菜を加えて更にいためる。
4. 水、ガラスープ、トマトピューレを加える
5. 野菜が柔らかくなったら塩こしょうで味をととのえる。

ヨーロッパ野菜
カリノーケールです。



🍴 給食室のワンポイント

9月9日（水）の献立で提供しました。野菜を豊富に使っているの、しっかりと栄養を摂ることができます。

ガラスープは顆粒コンソメなどでも代用可能です。その場合は、小さじ1程度から加えて味を調整してください。



