

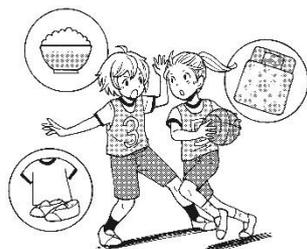
給食たより

さいたま市立徳力小学校
2学期第①号

10月も半ばになり、最近はずいぶん日が短くなりました。猛暑も落ち着き、のびのびと校庭で体を動かしてる子ども達を見ると、秋の深まりを感じます。天候に恵まれた秋は運動をするにもよい季節です。丈夫な体をつくるために、食事と運動はどちらも欠かせません。バランスよく食べ、運動を通じて体づくりができるといいですね。



©少年写真新聞社2020



©少年写真新聞社2020



©少年写真新聞社2020

◎9月5日(木)に健康委員会児童と、ヨーロッパ野菜を育てるための畑整備、また9月17日(火)にはあおぞら学級とヨーロッパ野菜苗の植え付けを行いました。今年度も昨年と同じく、カリフラワー、カーボロネロ、カリーノケールのヨーロッパ野菜を栽培します。委員会児童をはじめ、学年単位でも収穫等の体験を取り入れながら、さいたま市で盛んに生産されている食材への親しみや興味を深めていきます。



◎2年生を対象に、箸の正しい持ち方についてお話をしました。校内でも望ましい食事マナーが定着するよう、継続的に指導していきますが、ご家庭でも子どもへの声掛けをお願いします。



◎9月26日（木）に給食試食会を実施しました。
ご参加ありがとうございました。当日は、ヨーロッパ野菜を使用した献立を試食していただきました。
引き続き学校給食への御理解・御協力をお願い致します。



♪徳力小のレシピ紹介♪

朝食にもおすすめのメニューです。ぜひご家庭でも作ってみてください。

10月11日（金）実施

「中華風コーンスープ」

【材料】	（4人分）	〈切り方〉	
ベーコン（短冊切り）	20g		【中華風コーンスープ】 ①ベーコンを炒める。 ②水、コンソメを入れ、たまねぎ、えのきたけを入れる。 ③調味料、ホールコーン、クリームコーンを入れる。 ④チンゲンサイ、わかめを入れる。
クリームコーン（缶）	100g		
ホールコーン（冷）	80g		
たまねぎ	60g	薄切り	
えのきたけ	20g	1/3切り	
チンゲンサイ	40g	2cm切り	
わかめ（塩蔵）	10g	洗ってざく切り	
食塩	4g		
白こしょう	少々		
中華スープの素	適量		
水	500ml		

10月3日（木）実施

「カレーノケールのソイ丼」

【材料】		〈切り方〉	
だいたず水煮	120g		【カレーノケールのソイ丼】 ①油を熱し、ベーコンを炒め、ひき肉を入れてよくほぐしながら炒める。 ②カレーノケールを入れて炒めてしんなりしたら、調味料を加える。 ③カレールウをいれて、味をととのえる。
豚肉（挽）	100g		
ベーコン（短冊切り）	15g		
カレーノケール	20g	1cm切り	
植物油	小さじ1/2		
水	60cc		
三温糖	大1		
みりん	大1		
しょうゆ	小さじ4		
カレールウ（フレーク）	20g		