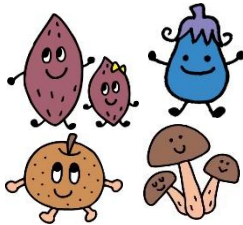




# 給食だより



今月は、秋に旬を迎える食材がたくさん収穫されます。さまざまな食材にチャレンジして、秋の味覚を味わいましょう。



今月の給食目標

秋の味覚を楽しみましょう



秋を代表する食材  
「きのこ」について

食物繊維が豊富です。お腹の調子を整え、便秘改善に効果があります。

うま味成分が含まれています。うま味が逃げないように、最後に入れると、おいしくできます。



今月の給食で登場するきのこ類

- ・生椎茸
- ・えのきたけ
- ・しめじ
- ・エリンギ
- ・干し椎茸



きのこが苦手なときは、カレーやシチュー、スパゲッティー、グラタンなどに入れる等、好きなメニューと組み合わせてみましょう。

バター等、油で炒めると食べやすくなります。



作ってみよう！



さつま芋の天ぷら



9月25日は中秋の名月です。お月様に見立ててさつま芋を輪切りにします。

<材料 子ども約5人分>

- |   |      |      |
|---|------|------|
| ① | さつま芋 | 250g |
|   | 食塩   | 少々   |
|   | 薄力粉  | 大さじ2 |
|   | 卵    | 10g  |
|   | 揚げ油  | 適量   |

<作り方>

- ① さつま芋は洗って5mmほどの輪切りにして水につけた後、水気をよく切る。
- ② ①の材料を混ぜて衣を作る。
- ③ ①に②をつけて揚げ油で揚げる。

