



給食だより

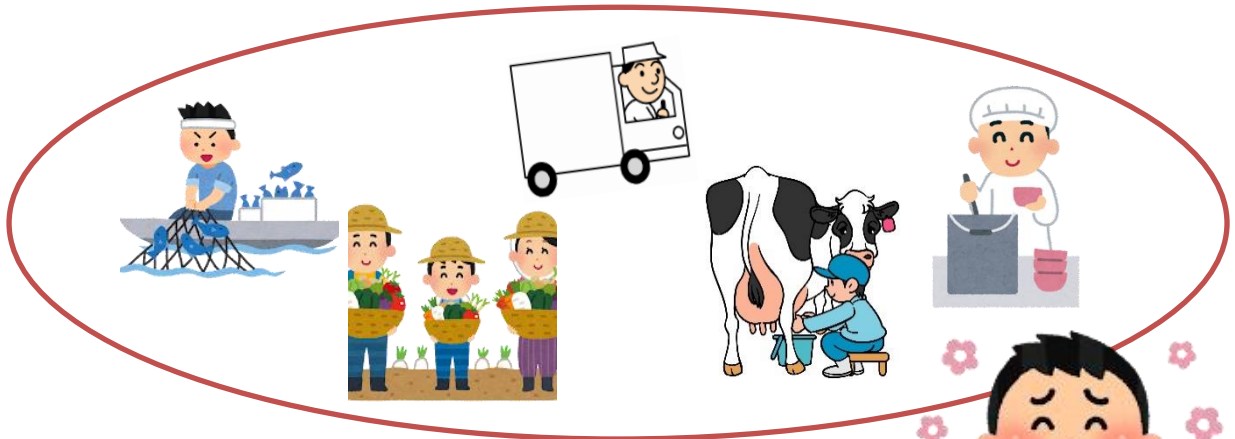


秋も深まり、だんだん寒く感じる季節になりました。寒くなると体力も落ちて、風邪をひきやすくなります。しっかり食べて十分休み、寒さに負けないからだをつくりましょう。



今月の給食目標

感謝の気持ちを持ちましょう



たくさんの人が携わって給食が作られます。
食に関わる人や食べ物の命をいただくことに感謝
していただきましょう。



作ってみよう！



魚の人参もみじ焼き

すりおろした人参を秋のもみじに見立て
子どもも食べやすいマヨネーズで味付け
した魚料理です

＜材料 子ども約5人分＞

白身魚(1切 50g)	5切
酒	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
人参	50g
マヨネーズ	25g
アルミカップ	5個

＜作り方＞

- ① 魚は酒、塩、こしょうで下味をつける
- ② 人参はすりおろす
- ③ ②とマヨネーズを混ぜる
- ④ 魚をアルミカップに入れ、③をのせて
オーブンで焼く(170℃・15～20分)

