



# 10月のこんだてだより



さわやかな季節になりました。秋は「実りの秋」や「食欲の秋」とも言われていますね。

給食では、秋が旬の食材がたくさん登場しますよ。また、今月は読書週間にあわせて「おはなし給食」も取り入れました。

## 今月の味めぐりは「アメリカ」です!



アメリカは、北アメリカ大陸にある48州に、アラスカ州とハワイ州を加えた50州からなる連邦共和国です。世界のさまざまな民族により構成される多民族国家で、食文化も多様です。世界最大の農産物輸出国であり、「世界の食料庫」とも呼ばれています。

### ◇ガンボスープ

ガンボスープは、ニューオーリンズの伝統的な家庭料理のひとつで、「ガンボ」はフランス語で「オクラ」を意味します。レストランや家庭によってレシピが違い、その家庭ならではの材料や味付けもあるようです。給食では、食べやすいようにチリパウダーのスパイスが効いた、具だくさんのスープにします。オクラの粘りが特徴的なスープですよ。

Let's cook!

### 《ガンボスープ》



#### 【材料(4人分)】

- ・鶏もも肉 120g
- ・おろしにんにく 適量
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・にんじん 1/2本
- ・トマト 1/4個
- ・オクラ 4本
- ・炒め油 適量
- ・ケチャップ 大さじ1
- ・ハヤシルウ 45g
- ・コンソメ 1g
- ・塩、こしょう 少々
- ・チリパウダー 少々
- ・水 400g

#### 【作り方】

- ① 玉ねぎ、にんじん、トマトはさいの目に切る。
- ② オクラは、小口切りにする。
- ③ 鶏肉は2cm角に切る。
- ④ 鍋に油をひき、鶏肉、おろしにんにくを入れて炒める。
- ⑤ ④に①を加えて炒め、水を入れて煮る。
- ⑥ Aを加えて味を調える。
- ⑦ オクラを加えて仕上げる。

A



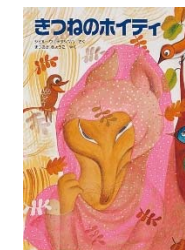
## おはなし給食

～絵本の中の料理が、給食に登場します!～

10月27日～11月9日は「読書週間」です。

本の中に、いろいろな食べ物や料理が出てきて、「どんな味がするのかな?」と思ったことはありませんか?

今年は『きつねのホイティ』という絵本から、「スリランカ風カレー」を給食に取り入れました。いつものカレーと違うでしょうか?お楽しみに♪



【書誌情報】「きつねのホイティ」シビル・ウェッタシンハ さく/まつおか きょうこ やく/福音館書店

## 10月10日は目の愛護デー

「1010」を横にすると、人の顔の目に見えることから、10月10日は目の愛護デーと定められています。

近年は、タブレットやスマートフォンなどを使用する時間が増え、目に疲れを感じる人も少なくありません。生涯使う大切な目です。日頃から目の健康づくりを心がけていきましょう。



### 目の働きを助ける栄養素「ビタミンA」をとりよう!

にんじん、ほうれん草、かぼちゃ など



給食では、目の愛護デー献立として、ほうれん草オムレツやかぼちゃの豆乳クリームスープなどが登場しますよ!

## いろいろな食べ物にチャレンジしよう!

栄養のバランスを考えて食べると体に良いことがたくさんあります。

苦手な食べ物の中にも大切な栄養素が含まれていて、体の中で様々な働きをしています。健康な体づくりのためには、好ききらいをせずいろいろな食べ物を食べることが大切です。それには、主食、主菜、副菜、汁もの+果物、乳製品をそろえた食事がオススメです!

