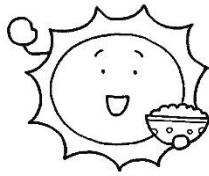


給食だより



発行日 令和6年9月30日

No.6

川崎市立宮崎台小学校 給食室

おうちのひとといっしょによみましょう

秋は実りの秋です。「さんま」「きのこ」「さつまいも」「りんご」など美味しい食材がたくさん出回ります。旬のものは栄養も豊富です。秋の味覚を味わいながら風邪に負けない体をつくりましょう。

★10月の献立紹介★

○食中毒予防の観点から使用を制限していた食品や献立が、使用できるようになりました。

また、季節の食品をできるだけ多く取り入れるように献立を作成しました。

○新献立

「豚肉と生揚げのカレー炒め」21日(月)

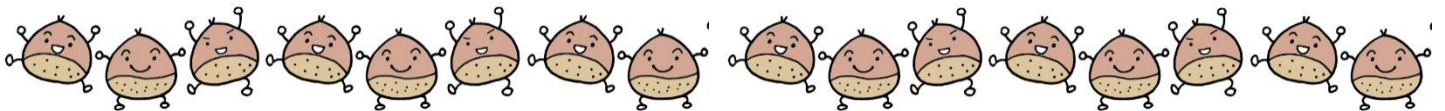
カルシウムの多い生揚げを使い、たまねぎ、にんじん、さやいんげんと一緒に、カレー味の炒め物にしました。

「からしあえ」23日(水)

茹でたもやしと小松菜を、洋がらしと砂糖としょうゆで味つけしました。

○季節の食品

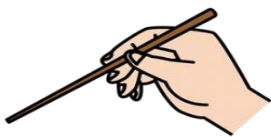
かぼちゃ さつまいも 里芋 ジャガイモ チンゲン菜 にんじん りんご さば しらす



★はしを上手に使っておいしく食べよう★

◎はしの持ち方

①えんぴつと同じように、親指・人差し指・中指で1本のはしを持つ。

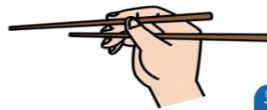


②数字の「1」を書くように、上下に動かす。



はしの
うご
かし方
を
ねんじゆ
練習しよう!

③もう1本のはしを、親指の付け根から、中指と薬指の間に通す。



④上のはしを動かし、はし先を閉じたり開いたりして、食べものをさむ。



した
下のはしは
うご
動かしません。

(ひだり
ばあひ
のばあひ
の場合)



★給食クイズ★

おはしはいろいろな使い方がありません。ですが、下の絵のように、間違ったはしの使い方もあります。なんというのでしょうか。

(答えは次号で!)



【〇〇箸】



【〇〇〇箸】

前回のクイズの答えは・・・

①サツマイモでした!

サツマイモは「根っこ」の部分です。じゃがいもと里芋は「くき」の部分です。秋が旬のサツマイモ!是非食べてください♪