

#### 藍咲学園

給食だより







秋も深くなり、朝晩、肌寒く感じられるようになりました。 子どもたちは体調を崩しやすくなっています。バランスの良い 食事をとり、風邪を予防しましょう。

## 旬の食材を食べましょう

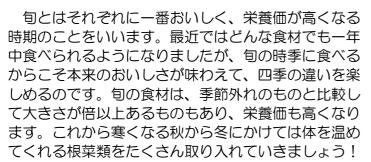
#### 秋に採れる食材

きのこ類…えのきたけ、なめこ、エリンギ、舞茸、生しいたけ くだもの…栗、柿、ぶどう、梨、りんご、桃 根菜類…大根、レンコン、ゆり根、里芋、ごぼう 果菜類…冬瓜、銀杏、西洋かぼちゃ、黒ゴマ









# ~3つの感謝の心を大切にしましょう~

#### 命をいただいていることへの感謝

毎日、何気なく食べているお米・肉・魚・野菜・果物はみん な生きています。私たちは動物や植物の命をいただいて自分の 命を育んでいます。

#### 心を込めて作ってくださる人への感謝

お家のご飯や園の給食は、肉や野菜を育ててくれた人・牛乳屋 さん・パン屋さん・ご飯を作ってくれた人などたくさんの人の手 によって作られています。

#### 毎日食べ物を食べられることへの感謝

日本では飢餓など食べ物が不足している状態を身近に感じる ことは少ないですが、世界では7人に1人は飢餓状態にあるとい われています。いつでも食べ物を食べられる環境はとても恵ま れています。



### ショートパスタのカレーマヨ和えのレシピ紹介(4人分)

材料

ツイストマカロニ…40g (普通のマカロニでも大丈夫) にんじん…40g きゅうり…40g コーン…40g

調味料

マヨネーズ…25g 食塩…0.5g カレー粉…0.8g 砂糖…0.8g



- ①ツイストマカロニを塩を入れてやわらかく茹で、 冷水で冷やし水気を切る。
- ②にんじん、きゅうりは細切りにし、にんじんはやわらかく茹で、 冷やす。
- ③①、②、コーンを混ぜ合わせて調味料で和える。



