



給食だよ！



〇〇の秋！

秋は「食欲の秋」、「スポーツの秋」、「芸術の秋」、「読書の秋」など、様々な呼び方があります。みなさんは、どんな秋を想像しますか？秋は旬のおいしい食材がたくさんあります。

ぜひご家庭でも、たくさん味わっていただけたらと思います。

【秋が旬の食材】

根菜（さつまいも、さといも、れんこんなど）、きのこ類（しいたけ、まいたけ、しめじなど）、魚介（さんま、さけ、さばなど）、果物（梨、ぶどう、柿など）



食育レポート 6年生家庭科

6年生が家庭科の授業で、6つの食品群について学習したのち、給食のこんだてを考えました。栄養バランスだけでなく、食材の旬や彩り、もちろん好みも考えながら作成したこんだては、創意工夫にあふれていました。10～12月の給食に、代表こんだてを取り入れます。当日は、作成児童が考えた給食メモも校内で紹介する予定です。お楽しみに☆



レシピ紹介【野菜の豆乳みそスープ】



【材料】5人分

鶏ガラスープ	400ml
サラダ油	小1
にんにく	少々
ベーコン	25g
にんじん	30g
たまねぎ	100g
じゃがいも	150g
白菜	100g
塩	少々
こしょう	少々
豆乳	150cc
赤みそ	30g
粉チーズ	5g

【作り方】

- ① にんにくはすりおろす。ベーコンは短冊切り、にんじん、たまねぎ、じゃがいもは小さなさいの目切り、白菜は短冊切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、にんにくから順に炒める。スープを加えて、じゃがいもに火が通ったら白菜も加え、調味する。豆乳、粉チーズを加えたら加熱しすぎない。

みそと豆乳、粉チーズの効果で、いつもの野菜スープにコクが出て、とってもまろやかな味わいに！心も身体も温まり、お腹の調子も整います。野菜はなんでもOKです!!