

がつごう
10月号



きゅうしよく

給食だより

江戸川区立平井小学校
校長 渡邊 法子
栄養士 宗 美恵子



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。



江戸川区【みんなの給食】の取り組みについて

江戸川区は令和3年、国から「SDGs未来都市」に選定され、その取り組みを推進しています。給食からSDGsが考えられるような献立を提供しよう！という取り組み、【みんなの給食】の実施も、今年度で4年目となりました。

10月29日（火）の献立は、【さつまいもご飯、鶏肉のからあげ、小松菜のいそかあえ、すまし汁、菊花みかん、牛乳】です。次のようなねらいと、目標の達成を目指しています。

- ★和食から日本の食文化や健康的な食生活を知る
- ★成長期に必要な栄養バランスのとれた食事を知る
- ★地場産物を活用する
- ★飲用牛乳以外の食物アレルギーをなくし、みんなが安心して食べられる



レシピ紹介【松風焼き】 ごまの風味がおいしい、人気のおかずです！



【材料】 4人分	
鶏ひき肉	140g
酒	少々
しょうが	2g
豆腐	60g
ねぎ	50g
生パン粉	30g
赤みそ	大1
さとう	小2
みりん	小1/2
片栗粉	小2
白ごま	大1

【作り方】

- ① しょうがはすりおろし、ねぎはみじん切りにする。
- ② 材料をすべて混ぜ合わせ、捏ねておく。
- ③ 成形し、フライパンまたはオーブンで焼く。

多めに作る場合は、成形せず鉄板等に広げて焼いて、切り分ける方法もあります！