

EAT つうしん

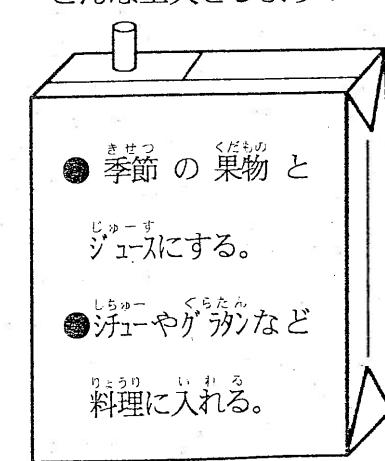
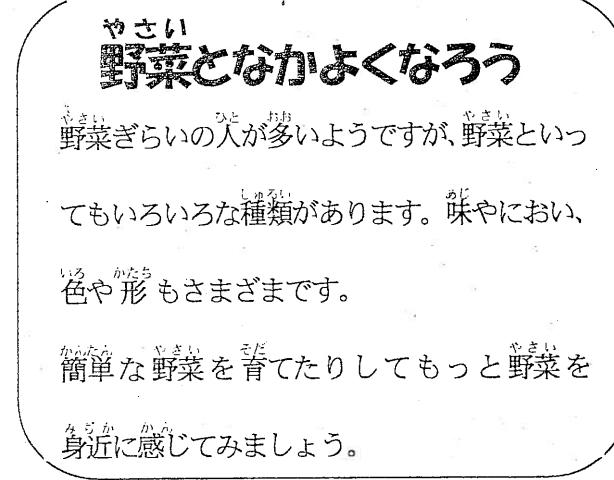
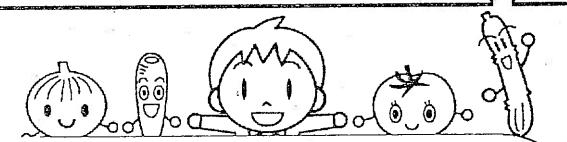
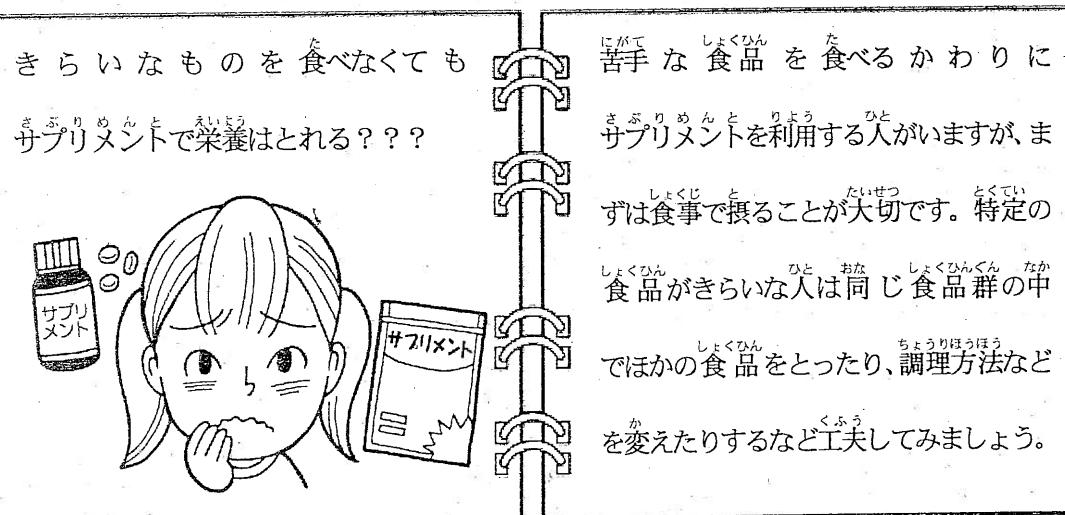
平成25年 10月号

(2013年)

和歌山市立有功 小学校

すききらいしないで何でも食べてみよう

いろいろな食材や味を体験することは、単に栄養をとるだけでなく、味覚の発達にもつながります。きらいな食べ物でも何年後かには食べれるようになることもあるので、一口も食べないきらいにならずに少しずつでも食べる努力をしてみましょう。



10月の給食目標 なんたじょうぶからだ
何でも食べて丈夫な体になろう

好き嫌いしないで食べよう

こんだてや食べものごとを知って、栄養について考えよう

10月10日は目の愛護デーです



目の健康によいといわれる栄養成分
が多く含まれています。

目によい食べものは?



秋になると、外洋の寒流を回遊し成長した鮭が産卵のため生まれた川に戻ってきます。このころの鮭を「秋味」といいます。
《作り方》

| さけのチャウダー (3~4人分) | |
|------------------|----------|
| 鮭 | 2切れ |
| ベーコン | 2枚 |
| たまねぎ | 中1/2個 |
| にんじん | 中1/2本 |
| じゃがいも | 2個 |
| 油 | 大さじ1と1/2 |
| 小麦粉 | 大さじ1 |
| スープのもと | 1個 |
| 水 | 400cc |
| 牛乳 | 400cc |
| 塩・こしょう・油 | 適量 |
| | 少々 |

- たまねぎ、にんじん、じゃがいもを1cm角に切る。ベーコンは1cm幅、鮭は1.5cm角に切り酒をふり、軽く塩・こしょうをする。
- なべに油を入れ、ベーコン、たまねぎの順に炒め、火加減に注意しながら、小麦粉を入れて炒める。
- 水・スープの素を入れ、煮たて、にんじん、じゃがいもを加えてやわらかくなったら鮭を入れ、塩・こしょうで味を整える。最後に牛乳を入れひと煮立ちする。

うちのひとといっしょにみてくださいね。