

すっかり秋の気配を感じるようになりましたね。朝、晩の寒暖差に体が対応できず、体調を崩している人も多いはず・・・。「食欲の秋」日頃から、しっかり食べて、丈夫な体づくりをしていきましょう！

給食レシピを紹介します♪

小松菜とわかめのサラダ(4人分)

【材料】

小松菜……………160g
カットわかめ……………5g
ホールコーン(冷凍)…40g
しょうゆ……………小さじ2
砂糖……………小さじ1
ごま油……………小さじ1
りんご酢……………小さじ1
食塩……………少々
白いりごま……………小さじ1

【下処理】 小松菜…2cm

【作り方】

- ①野菜、カットわかめは、それぞれゆでて冷ましておく。
- ②ドレッシングを加熱し、冷ましておく。
- ③①、②のドレッシング、白いりごまを和える。



給食では、地場産の小松菜を使用しています。

今月は「**つぼみの日**」に尾間木小、大牧小、尾間木中の三校で実施します。
ぜひ、これを機会にご家庭でも作ってみてください♪

※材料、作り方等 家庭用にアレンジしてあります。

カットわかめは、メーカーにより戻る量が異なるので調整してください。

ホールコーンは缶詰を使用してもOKです。また、りんご酢は他の酢でも代用可能です。

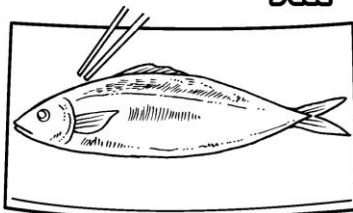
10月16日(火)の給食に「さんまの塩焼き」を出しました！

普段、魚を食べるとしたら、刺身や切身を食べるという人が多いのではないのでしょうか？ 1年に1回ですが、魚の食べ方を確認する機会として、尾間木中では毎年この季節に、さんまを丸1匹出しています。

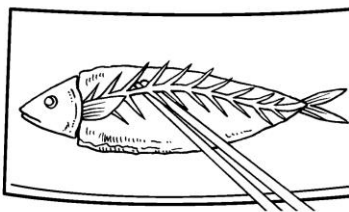
今年は、残念なことに38匹分の「さんま」が手をつけられることもなく、そのまま戻ってきました。「食べ方がよくわからなかった」「魚は食べるのが面倒」という人は、ぜひ、家庭でも練習してみましょう！



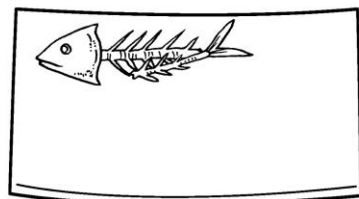
魚 きれいに食べられるかな？



骨にそって頭の方から食べます。



頭と骨をはずして端におきます。裏側はひっくり返して食べないように。



身はきれいに食べ、骨などの残りは端によせておきます。

