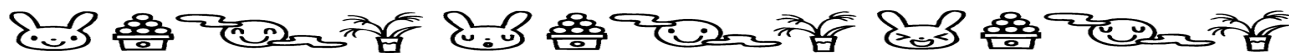




きゅうしょくだより

2025.10.1 給食室

厳しかった夏の日差しも秋風とともに和らいできて、秋の訪れの気配を感じます。食欲の秋というように、一年で一番食べ物のおいしい季節です。お散歩に行ったり身体をたくさん動かしたりして、旬の食材をおいしく食べたいですね。



まほうのわくわくおにぎり

28日に「おにぎりやさん」が開店します！絵本『まほうのわくわくおにぎり』に出てくるおにぎりも提供します。家庭にある食材にも「おいしくなあれ」のまほうで簡単に作れるおにぎりがたくさんあります。

～おにぎりのメニュー～

- ・枝豆と塩昆布のおにぎり
- ・ゆかりおにぎり
- ・ウインナーコーンおにぎり



ゆでたとうもろこしと薄く切って焼いたウインナーをごはんに混ぜて「おいしくなあれ」のまほうをかけて握ったらとうもろこしとウインナーのぱくぱくおにぎりのできあがり！



鳥取料理の日

運動会でびわぐみさんが鳥取県の民舞「しゃんしゃん傘踊り」を踊ります。給食では“びわぐみさんがんばってね”の気持ちを込めて10月9日に鳥取県の郷土料理を提供します。

どんどろけ飯

豆腐や野菜を入れた炊き込みご飯。「どんどろけ」は鳥取の方言で雷のことを指し、具材を油で炒めた時の音を雷鳴になぞらえた表現です。

いわしのつみれ汁

鳥取県では江戸時代から網漁業が盛んで、水揚げされた新鮮ないわしを使った「いわし団子」は庶民の味です。

さんまを一尾食べました！

びわぐみさんがさんまを丸ごと一尾食べている様子を紹介します。泳いでいる魚“その全ての命をいただいて”さんまを食べているということを伝えました。



さんまの食べ方を説明しました！とっても真剣に聞いているびわぐみさん。内臓を食べてみて、「苦いけどおいしい」と大人な味覚を味わいました。お箸を上手にを使って、「背骨きれいにとれた」と見せてくれました。さんまを食べる経験を通して食材の命を実感できたのではないのでしょうか。

野菜不足になっていませんか

千切りキャベツを使った給食で人気の簡単レシピを紹介します。カット野菜もぜひ活用してみてください！

キャベツのゆかり和え

千切り（100g）をボイルして、水気をしぼり、ゆかり（約1g）を和えて完成

コンソメスープ（4人分）

水（600ml）に千切りキャベツ（100g）とたまねぎ（50g）を入れて加熱し、コンソメを溶かすだけ

☆10月30日は、遠足です。

お弁当を持参して下さい。

（離乳食後期までは給食があります。）

