

食育だより



八尾市立永畑小学校
R7 食育部



えいようきょうゆ きゅうしょく せんせい
栄養教諭(給食の先生)より



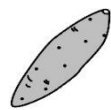
10月になり朝晩は過ごしやすくなってきましたが、昼は暑い日もあります。
運動会や音楽会、修学旅行など、まだまだ行事はあります。体調管理をしっかりと行い、元気に学校生活を送って欲しいと思います。

秋が旬の食べ物

食欲の秋とも言われるように、秋には旬の食べ物がたくさんあります。旬の食べ物にはたくさんの栄養素が含まれ、とてもおいしいです♪しっかり食べて、丈夫な体を作しましょう！



さんま



さつまいも



なす



さといも



ぶどう



しいたけ



しめじ



えのきたけ



くり



なし



夏なす

・皮が厚く食べ応えがあるので、煮物やマーボーなすのような「食感」を残したい料理と相性◎

秋なす

・皮が薄くみずみずしいので、お浸しや焼きなすのような「なす本来の味」を楽しみたい料理と相性◎



まずは野菜をきれいに洗います。



野菜を切って、調味料を準備します。



具材を調理し、味付けをします。梶原先生は、味付けの最終決定をします。



出来上がったものを、クラスごとに分けていきます。



ワゴンに乗せて、教室の前まで運びます。この日はタイピーエン・さわらの塩麴焼き・ひじきの和え物でした。

毎日約500食を調理員さん8人で作っています。感謝の気持ちを持って、ありがたく食べましょう。

