

# たべものしんぶん

おうちのひとといっしょによんでね

れいわ 令和5(2023)年10月号千里丘小学校

あき  
秋

といえば・・・

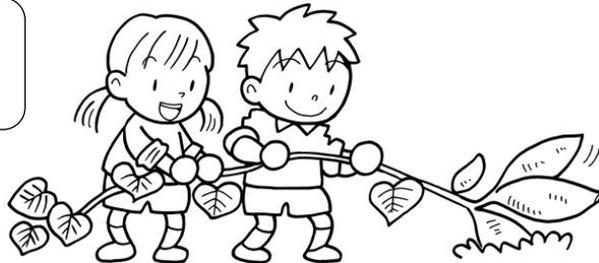
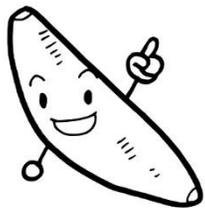
食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、実りの秋、味覚の秋・・・



朝晩涼しい日もあり、季節は秋に近づいていますね。秋といえば・・・食べ物に関して言えば、食欲の秋、実りの秋、味覚の秋が関係しているかなと思います。いろんな食べ物がたくさんとれて、おいしい季節です。食欲も増す季節ですね。今月のたべものしんぶんでは秋においしい食べ物を紹介します。

## 学校の中に秋を見つけたよ!

1年生 いもほり 楽しみに待っているね♪



1年生が育てている「さつまいも」

### 給食でも「さつまいも」が登場!

【13日】 さつまいも汁 (おみそ汁にさつまいも)

【18日】 さつまいもの炊き込みご飯

(ご飯にさつまいも なんとオリーブオイルを入れて炊き込みます!)

【31日】 さつまいものポタージュ

(さつまいもそのものとさつまいもペーストのダブルで入っています!)

## 実りの秋に感謝しよう



ほかにも秋においしい食べものがいっぱい!

何があるかな?

書き出してみよう!



裏面へ続く

ねんせい えいよう はなし  
**1年生 栄養のお話**

～ UFO パクパクごうのぼうけん ～

ペープサートを用いて、1年生に栄養のお話をしました。食べ物を働きの応じて3つのグループに分け、それぞれにどんな食べ物があるのか、どんな働きがあるのかを学びました。どのグループの食べ物もみんなの体にとって大事だよ！給食には必ず3つのグループの食べ物が入っていること、それを食べないとみんなの力にはならないよ！という話をしました。子どもたちは前のめりになって、とても興味深く聞いていました。給食を食べてみる意欲に少しでもつながったらうれしいです。



せいかつ かえ  
**生活をふり返ってみよう**

**こんな生活パターンになっていませんか？**

◎自分に当てはまることがあったら、どうやって改善したらよいか、考えてみましょう。

こた 答えは栄養士まで言いに来てね

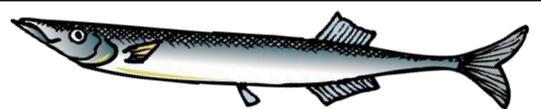
**クイズ**

Q. 魚へんの漢字 何と読むの？

① 鯖	② 鰯	③ 鱈
④ 鱈	⑤ 鰹	

きゅうしょく  
**給食レシピ 10月20日(金) さんまのかぼやき**

こちらもおいしい「さんま」です！



ざいりょう ぶんめやすりょう  
**材料 4人分目安**

さんま開き(給食では開いたさんまの頭と尾を取り除いた1枚40gのものを使っています) 4枚

かたくりこ てきりよう あ あぶら てきりよう  
**片栗粉 適量 揚げ油 適量**

【たれ】だいこん しょうが しょうゆ こ  
**大根 120g 生姜 5g しょうゆ 小さじ2**

さとう おお みず おお  
**砂糖 大さじ1・1/3 水 大さじ3**

つく かた  
**作り方**

- ① 大根はおろしておく 生姜はすりおろして、汁をしぼっておく
- ② さんまに片栗粉をつけて油で揚げる
- ③ 大根おろし・生姜汁・しょうゆ・砂糖・水を鍋に入れ煮立て、たれを作る
- ④ 揚げたさんまの上に③を適量かける

「さんま」を漢字にすると・・・

あき **秋** においしくなる

かたな **刀** のような形の

さかな **魚** **さんま 秋刀魚**