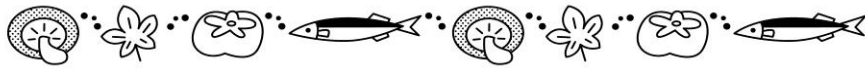


給食だより

池子小学校
令和5年10月



暑かった夏も一段落で、ようやく涼しくなって体も楽になってきました。店先には、栗や里芋、柿、りんご、ちょっとお高めのさんまなどが並んでいます。給食でも「秋野菜カレー」が出ました。じゃが芋ではなく、さつま芋やきのこと類が入っています。さつま芋の甘味でまろやかになり、きのこ嫌いの子どもでも難なく食べていました。

先日発育測定をした結果、4月より体重が減っている児童が多く見られたと、養護教諭から相談がありました。原因は人それぞれで、夏休み中に食習慣がくずれてしまった、暑くて食欲が下がった、ダイエットのため等、いろいろだと思います。

今一番成長する時期、食べないことで体には色々な影響が出ます。食欲の秋、好き嫌いせず少量から徐々に増やしていけるよう、ご家庭でも見ていただくと助かります。

給食の「秋野菜カレー」



子どもたちは、学校のカレーおいしい～と言ってくれます。学校では、鉄釜で大量に作るので、家庭で再現するのは難しいとは思いますが、レシピをお見せします。

だいたい4人分の材料

サラダ油・・・小1	にんにく・・・少々
生姜・・・少々	玉ねぎ・・・1個
にんじん・・・1/2本	さつま芋・・・200g
しめじ・・・1パック	えのきだけ・・・1パック
まいたけ・・・1パック	マッシュルーム
塩・こしょう・カレー粉・適量	

学校のカレールーは、油やバターで小麦粉を炒ってカレー粉、ソース、ケチャップ、しょう油、赤ワインなどを入れて作ります。市販のルーは使いません。

作り方、材料、調味料はご家庭で調節してください。さつま芋は煮すぎると崩れてしまいます。同じカレーでも野菜を変えるだけで季節感が出ます。試してみてください。