



# 11・10がっ 給食倍おめでとう



## 二学期は給食に親しまおう♪

2学期は、1学期よりおかずやごはんの量を多めに設定しております。

焼き込みごはんや秋の味覚も登場します。お楽しみに♪

## 旬の食材紹介 きのこと

### 低カロリーなのに栄養満点！

- ☆食物繊維が豊富で、内蔵脂肪を燃焼させる。
- ☆骨を丈夫にするカルシウムの吸収を助けるビタミンD。
- ☆活性酸素の働きを抑えるビタミンB2。
- ☆うま味成分のアミノ酸。
- ☆体の免疫作用を高めるβ-グルカン。



- シイタケ…ビタミンDが豊富で乾燥シイタケは、生のものの約9倍多くビタミンDを含む。コレステロール値や血圧を下げる。抗がん剤として認可されているレンチナンという物質も含む。
- ブナシメジ…口内炎、疲れ目の予防にも役立つ。
- マッシュルーム…タンパク質を多く含む。消臭効果がある。
- エノキタケ…コレステロール値を下げる。心臓を強くする。
- キクラゲ…カルシウム、マグネシウム、鉄などのミネラル類も多い。

- 10/3 筑前煮
- 10/6 和風スパゲティ
- 10/11 春雨中華炒め
- 10/13 アンパンマン高野豆腐煮
- 10/14 野菜ソテー
- 10/17 香菜と豚肉炒め
- 10/20 きのことはん
- 10/24 うどんちり風
- 10/27 スパゲティナポリタン

ゆでて、油、塩こしょうで下味をつけて、冷蔵庫にストックしておくことで色々な料理に使用して便利♪

きのこは歯ごたえも魅力のひとつ♪  
歯茎やあごを強くして歯並びを良くしたり虫歯予防になるよ☆



## 郷土料理紹介 大阪府

### うどんちり

鍋で煮立てた汁に、鶏肉、魚介類、野菜、うどんを入れた鍋料理です。



大阪で名物になるような、上品で健康的な鍋料理を作ろうと、試行錯誤を重ねた結果、発案したものだそうです。



## 行事食紹介

### 運動会

の季節ですね♪  
青空の下、スタミナつけて頑張ってくださいー☆

いつものおかずでも、詰め方や容器を変えるだけで豪華に見えます。子供の好きなキャラクターでやる気元氣100倍!!

### 運動会のお弁当 人気メニューランキング

- 1 おにぎり
- 2 鶏のから揚げ
- 3 卵焼き
- 4 ウィンナー
- 5 エビフライ
- 6 いなり寿司
- 7 ミートボール
- 8 サンドウィッチ
- 9 アスパラベーコン巻き
- 10 のり



ひまわりや、たこさんウィンナー  
リラックマのおいなりさん  
サッカーボールおにぎり  
アンパンマンのハムおむすび  
食べるのがもったいないね



アレルギー対応食について  
卵・鶏乳・乳の三種は対応可能です。  
その他については、容器とシートの貸し出しをしております。



## ようちえん給食F・C

ご意見・ご感想を  
お待ちしております

仙台市若林区鶴代町1-15  
TEL 022-782-0821  
FAX 022-782-0822

栄義士 菱沼 彩  
お客様係 伊藤 純子

