



10月

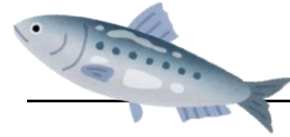
* 給食だより *



だんだんと秋が深まってきました。10月は暑さがやわらぎ、1年の中でも過ごしやすい気候ですが、朝晩の気温差が大きく体調を崩しやすい時期でもあります。栄養バランスのよい食事を心がけ、風邪をひかない元気な体を作りましょう。

今月のわくわくメニュー

10月4日は何の日？ イワシの日 & 探し物の日



104にちなみ「イワシあげだまフライ」をつけました。イワシには鉄分やカルシウムがいっぱい。みなさんに食べてもらいたい魚です。

また、NTTの電話番号案内104にちなみ、「探し物の日」でもあります。「104スーフ」は、ABCスープと何が違うかって？今日は、自分の名前ではなく「104」を探しながら食べてみてくださいね。

104



10月31日は 天才の日

「てん(10)さ(3)い(1)」のゴロ合せから「天才の日」と制定されたそうです。誰もが知っている天才といえば、アインシュタインですね。アインシュタインは、日本に来た時に、天ぷらと昆布の佃煮を好んで食べたそうです。そのため、天才献立は、「白身魚の天ぷら」と「昆布の炒め煮」にしました。

頭の回転がよくなるといわれるDHAが豊富な魚とミネラルたっぷりの昆布で頭も体も天才になれるかも！！

やえもん 弥右衛門カレーライス

埼玉でさつまいもといえば、川越が有名ですが、埼玉で最初にさつまいもを栽培したところは、所沢です。

「弥右衛門カレーライス」は、皆さんに所沢のさつまいもの歴史を知ってもらいたいと考えたさつまいも入りカレーです。

みなさん「吉田弥右衛門」という人物を調べてみてくださいね。



他にも、10月10日の目の愛護デー献立や10月31日のハロウィン献立があります。今日は何の日?? 調べてみると、いろいろな発見があり、おもしろいですよ。

～給食センターを紹介します！～

ハンバーグや焼き魚、しゅうまいなどは「スチームコンベクションオープン」で調理します。蒸し調理や焼き調理ができ、また、スチームを入れながら焼くこともできるので、おいしく仕上がります。ハンバーグだと1回に560個を焼くことができます。焼き上がると、中心温度を測り、安全に調理できたか確認します。食缶に数え入れ、もう一度、数を確認し、ダブルチェックをしています。



給食、
楽しみに
していますね～