

## 給食だより（10月）

### 実りの秋を楽しもう

さつまいも、栗、梨、ぶどう、柿、りんごが実り、秋の気配が感じられるようになりました。店頭でも、おいしそうな秋の味覚がたくさんならんでいるのを見かけます。子どもと一緒に実りの季節を堪能してみたいはいかがでしょうか。

### 体をうごかしていますか？

「スポーツの秋」といわれるように、秋は運動をするのにぴったりの季節です。たくさん体を動かしたり思い切り遊ぶと、お腹がぺこぺこの状態で食事の時間を迎えて、おいしくごはんを食べることができます。体を動かすことにより、疲れて夜はぐっすり眠ることもでき、規則正しい生活リズムが自然に身につくようになります。

## かんたんレシピ

### 豚肉のみそ炒め

豚肉30g 玉ねぎ20g 人参5g 小松菜10g  
味噌4g みりん3g 醤油1g 油少々  
作り方①玉ねぎ、人参、小松菜を切る。  
②鍋に油を引いて肉を炒め色が変わったら他の材料を炒め味つけをする。

### 食育クイズ

\*さつまいもは、どの部分が大きくなったもの？

①根 ②茎 ③葉

正解は① \*さつまいもは、根が土の栄養をたっぷり吸収して大きくなったものです。土質はあまり選ばせませんが、日当たりや水はけのよい土は、さつまいもの育成により適しているとされています。

