

給食だより



2025年10月号

中秋の名月～十五夜～

10月6日は中秋の名月で「十五夜」とも呼ばれます。十五夜には月見だんご、すすき、芋などの収穫物などを供え、さまざまな物事の爽りに対して感謝と祈りを捧げます。お月見にうさぎが登場するのは、月の模様を「うさぎが餅つきをしている」と見立てているからです。お子さまと一緒に満月を見上げてうさぎを探してみましょ。



暑さもやわらぎ、秋の風を感じることも増えてきましたね。秋は空気が澄んで空が高く感じられ、色々な食材が爽りをもたらします。うろこ雲、いわし雲、ひつじ雲・・・ふと空を見上げれば秋の雲がでているでしょう。秋の陽気はあっという間に過ぎていきます。お子さまと一緒に日々季節の発見を楽しみましょう。

バランスのいいお弁当のポイント

涼しい秋は、お弁当を持って出かけるのにちょうどいい季節です。バランスの良いお弁当のポイントを紹介します。

【3・1・2弁当箱法】

バランスの良いお弁当を作るには、「主食3：主菜1：副菜2」を心がけるといいとされています。

主食：ごはん、パン、麺などの炭水化物が主なもの →**体を動かすエネルギー源になる**

主菜：肉、魚、卵などのたんぱく質が多いおかず →**血液や筋肉など、からだを作る**

副菜：野菜、きのこ、海藻などのビタミンやミネラルが多いおかず
→**体のバランスを整える**

★お弁当箱に詰めるときは、ごはん→大きなおかず→小さなおかずの順に詰めましょう。隙間なくおかずを詰めることで、中身の偏りを防ぐことができます。

★「白・黒・赤・黄・緑」を意識して取り入れることで、見た目も鮮やかで栄養バランスの取れたお弁当になります。

★おかずはしっかり火を通し、よく冷ましてから詰めましょう。保冷材などを利用し、なるべく涼しい場所で保管しましょう。

ポイントを意識して、お弁当を楽しみましょう！

主食3：主菜1：副菜2



鶏肉の塩唐揚げ

材料（鶏肉1枚分）

鶏もも肉・・・1枚（約300g）
おろし生姜チューブ・・・約1cm
おろしんにんにくチューブ・・・約1cm
塩・・・小さじ1/2
砂糖・・・小さじ1/2
料理酒・・・大さじ1
片栗粉・・・適量
揚げ油・・・適量

①鶏肉を一口大に切り、生姜、にんにく、塩、酒を揉みこみ、30分程度漬け込む。

②片栗粉を付け、油で揚げる。



お弁当の定番、鶏の唐揚げを塩味で。前の日に調味料に漬けて冷蔵庫に入れておいたり、下味冷凍もおすすです。大人用にはブラックペッパーを入れても美味しいです。

