



残暑は残りながら、夜には涼しい風が入ってくるようになりましたね。秋の肌寒さに負けないよう、体調管理をしっかり行いましょう。そして、運動会に芋ほり遠足、文化祭など行事が多いのも10月です。いろいろな練習に準備が忙しくなっていきます。給食も実りの秋！調理員さんと一丸となっておいしい給食を提供できるよう頑張ります。今年も秋刀魚を出す予定です。うまく食べられよう、魚の食べ方や箸の使い方も毎日の食事から練習していきましょう。



成長期に欠かせない魚について知ろう！

体に良いたんぱく質やカルシウム、マグネシウムなどのミネラル類が多く含まれています。さらに、DHA（ドコサヘキサエン酸）・IPA（イコサペンタ塩酸）などの脂肪酸には、生活習慣病の予防効果があり、DHAは脳の働きを活性化するといわれています。

魚でとれる **カルシウム**

魚（小魚）のカルシウムの吸収率は、約33%で、牛乳（約40%）に比べると、やや低めです。しかし、魚には、カルシウムの吸収を高めるビタミンDが多く含まれているのが特徴です。成長期に丈夫な骨を形成するためにも、魚を食べましょう！

☆給食のない日☆

8日	幼稚部	運動会予行
9日	中学部	中間考査
12日	幼小学部	運動会
15日	幼小学部	運動会代休
18日	幼稚部	芋ほり遠足
24日	小1~3年生	芋ほり遠足
26.27日	中学部	文化祭

☆魚料理レシピ☆

『鮭のスタミナ揚げ』（4人分）

鮭	4切れ	A 味噌	大さじ1
にんにく	少々	酒	小さじ2
しょうが	少々	砂糖	大さじ1/2
長ネギ	5cm	水	少々

作り方

- ① にんにくとしょうが、長ネギをみじん切りにする。
- ② Aの調味料と①を混ぜ合わせ、鮭を漬け込む。
- ③ パン粉（20g）と白いりごま（小さじ2）を混ぜ合わせる。
- ④ ②の鮭に、小麦粉、溶き卵、③のパン粉の順に衣をつけ、180℃の油で揚げる。

☆付け合わせにサラダや、レモンを添えて…

他の種類の魚でもお試しください。

給食では、10/4（金）に白身魚で提供します！

