

11月給食だより



給食室 栄養士 福永

2023年10月25日発行



秋も深まり、柿やぶどうなど旬を迎える果物がたくさんあります。子どもたちにおいしい果物の味を覚えてもらう絶好のチャンスです。ビタミンも豊富な果物は効能もさまざまです。離乳食から食べられるものもあるので、上手に取り入れて風邪予防も一緒に行いましょう。



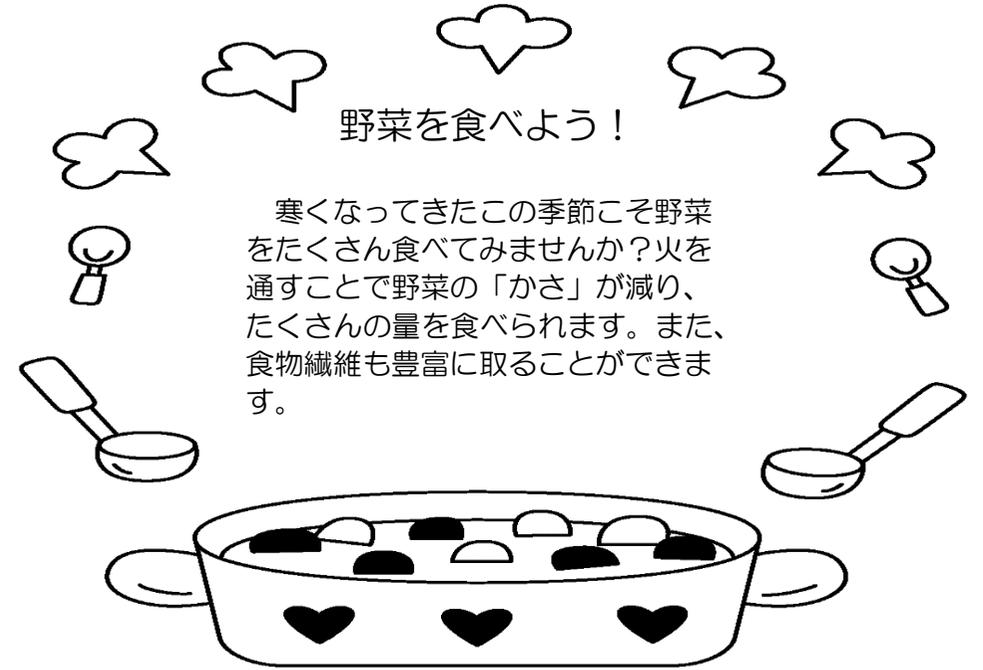
新米です！

新米の季節になりました。米は味が淡泊なため、和風・洋風・中華とどんなおかずとも相性がいいです。

新米は色の白さが目立ち、やわらかく粘りがあり香りも豊かです。また、よく噛んで食べることででんぷんを多く含むご飯の甘味を感じることができます。

野菜を食べよう！

寒くなってきたこの季節こそ野菜をたくさん食べてみませんか？火を通すことで野菜の「かさ」が減り、たくさん量を食べられます。また、食物繊維も豊富に取ることができます。



今月のレシピ もやし中華和え

簡単にできるので、ぜひ！

<材料>子ども1人分

もやし	25g
人参	5g
乾燥わかめ	0.2g
ちくわ	5g
(ロースハムでも)	
すりごま	1g
酢	3g
砂糖	1.2g
醤油	0.5g
ごま油	0.2g

<作り方>

- ① もやしはざく切り、人参は千切りにしてゆでます。わかめは水で戻して湯通しします。ちくわは食べやすい大きさに切ります。
- ② 調味料を鍋に入れ、火にかけて少し酢の酸味を飛ばします。
- ③ ①の材料を水けを切ってからボウルに入れ、すりごまを加えます。
- ④ ③に②の調味料を入れて混ぜ合わせたら完成です。