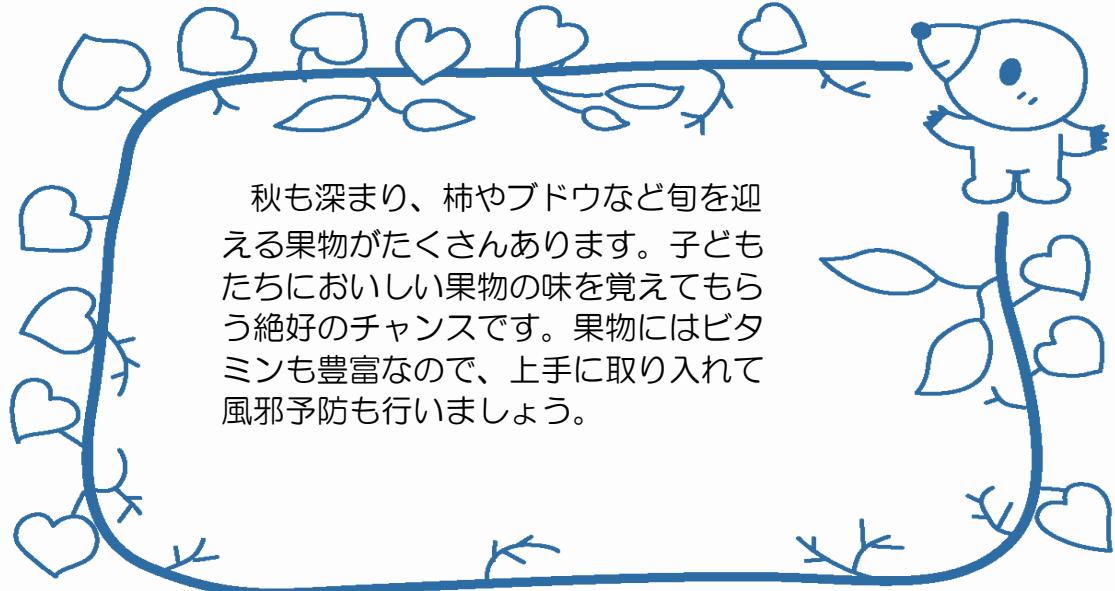


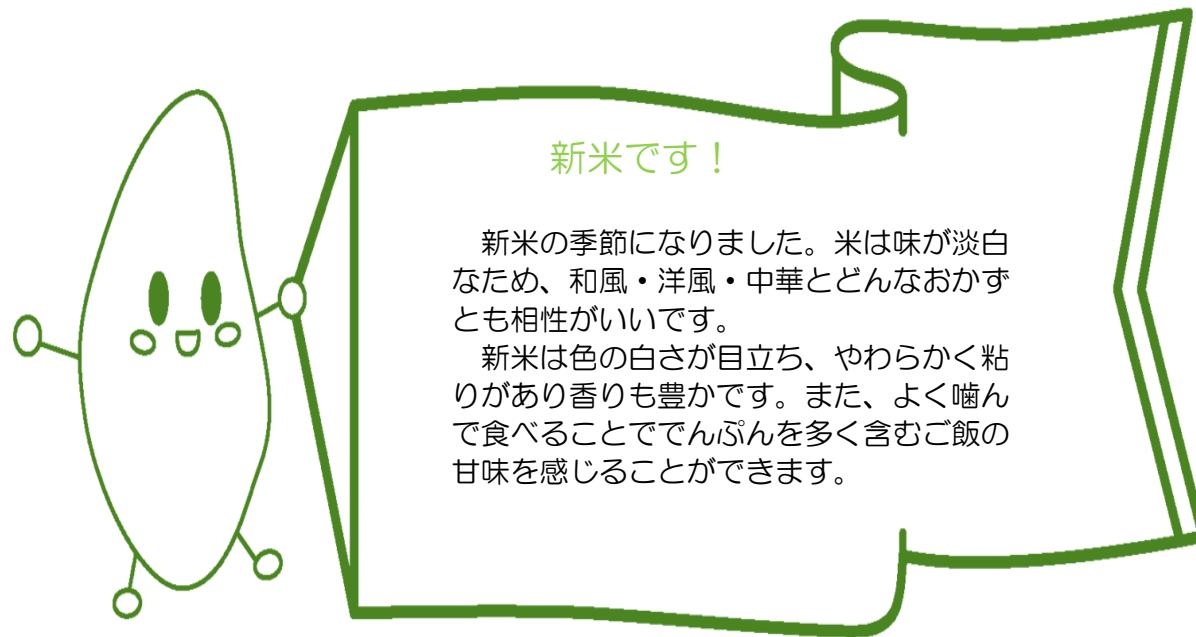
11月給食だより



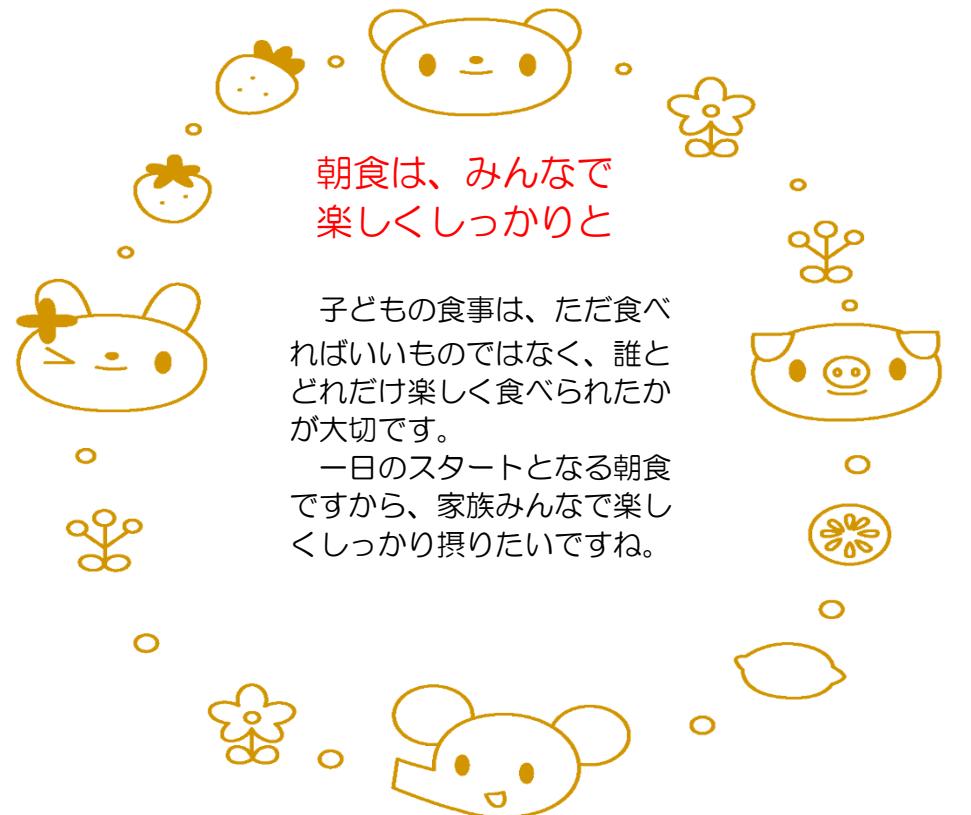
給食室 栄養士 福永



秋も深まり、柿やブドウ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。果物にはビタミンも豊富なので、上手に取り入れて風邪予防も行いましょう。



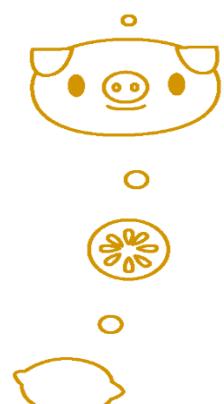
2025年10月24日発行



朝食は、みんなで
楽しくしっかりと

子どもの食事は、ただ食べ
ればいいものではなく、誰と
どれだけ楽しく食べられたか
が大切です。

一日のスタートとなる朝食
ですから、家族みんなで楽し
くしっかりと摂りたいですね。



今月のレシピ
切干大根のサラダ

ごまは、すっ
たほうがおい
しいよ！

<材料>子ども1人分	
切干大根	2.5 g
人参	7 g
きゅうり	8 g
ごま	1 g
マヨネーズ	4 g
砂糖	1 g
醤油	1 g

<作り方>

- ① 切干大根は水で戻して、食べやすい長さに切ります。切った切干大根を鍋に入れて、柔らかくなるまで炊きます。柔らかくなったら、砂糖と醤油（分量外）で薄く味を付け冷めします。
- ② 人参は千切りにし茹でます。きゅうりも千切りにし塩もみをしておきます。
- ③ ①と②をボウルに入れて、調味料であえて出来上がりです。