

11月給食だよ!



給食室 栄養士 福永

2025年10月24日発行

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。

新米です!

新米の季節になりました。米は味が淡白なため、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。

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	2.5g
人参	7g
きゅうり	8g
ごま	1g
マヨネーズ	4g
砂糖	1g
醤油	1g

<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）で薄く味を付け冷まします。
- 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。