

給食だより

2017年度
11月



寒い季節になってきました。朝晩の寒暖差や日中の気温の差が大きいと体調を崩しやすくなります。また、風邪が流行する季節になってきます。うがい・手洗いで風邪予防をし、栄養バランスのとれた食事でも風邪をひかない元気なからだを作りましょう！

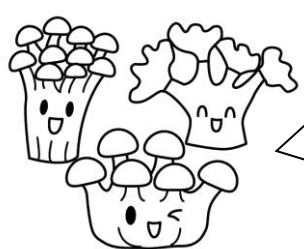


子どもの成長を祝う七五三

11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。縁起のよい紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起のよい図案が描かれています。

旬のものを食べよう！

旬とは1番おいしく、栄養価が高くなる時期のことをいいます。最近ではどんな食材でも1年中食べられるようになりましたが、旬の時に食べるからこそ本来のおいしさが味わえて、四季の違いを楽しめます。



11月に旬な食材は えのき・しめじ・白菜 さつまいも・りんご などがありますよ！

* 食べ物なぞなぞ *

かゆくないのに「かゆい！」っていうかぜのときにいいたべものなあに？

こたえかゆ

栄養たっぷりのココア

ココアは「5大栄養素(タンパク質・脂質・糖質・ビタミン・ミネラル)」と、さらに「食物繊維」を含む完全栄養食品です。ココアにミルクを混ぜて飲むと、ミルクに含まれる「カルシウム」が骨粗しょう症の予防をしてくれます。牛乳嫌いの子どもでも飲みやすくなるでしょう。



給食室おすすめレシピ



☆11月29日(水)提供☆

鶏と切干大根の煮物

<材料> 4人分(大人2人・子ども2人)

- 鶏肉・・・120g
- 切干大根・・・40g(乾燥状態のもの)
- 人参・・・30g(中1/6本)
- 大豆・・・30g(乾燥状態のもの)
- しいたけ・・・10g(1/2個~1個)
- 薄口しょうゆ・・・18g(大1)
- 本みりん・・・18g(大1)
- 酒・・・11g(小2)
- 三温糖・・・11g(大1と小1)
- 食塩・・・ひとつまみ
- かつおだし・・・60g

A

切干大根を水で戻すときは・・・

- ① 戻す前に「もみ洗い」で汚れを落とす。
 - ② たっぴりの水で戻す。
- 2つのポイントがありますよ☆

<作り方>

1. 切干大根・大豆はたっぴりの水で2時間程戻しておく。
2. Aの調味料を合わせておく。
3. 鶏肉は一口大に、切干大根はざく切りに、人参はいちょう切りに、しいたけは薄くスライスにする。
4. 鍋に油(分量外)を熱し、鶏肉を炒め、色が変わってきたら人参を入れる。
5. よく水気を切った切干大根、大豆、しいたけを入れて炒め、馴染んだら、Aの調味料を入れて具材が柔らかくなるまでじっくり煮込む。



☆11月29日(水)提供☆

ブロッコリーとじゃがいものサラダ

<材料> 4人分(大人2人・子ども2人)

- ブロッコリー・・・90g(1/2株)
- じゃがいも・・・150g(中1個)
- 人参・・・90g(中1/2本)
- 薄口しょうゆ・・・6g(小1)
- A
 - 三温糖・・・6g(小2)
 - 酢・・・6g(小1)
 - オリーブ油・・・6g(小1と小1/2)

<作り方>

1. Aを合わせる。
2. ブロッコリー・じゃがいもは一口大に切る。人参はいちょう切りに切る。
3. ブロッコリー・じゃがいも・人参を蒸すか茹でる。
*蒸したほうが野菜本来の甘みがでるのでオススメです♪
4. 粗熱をとった野菜とAを合わせる。

