



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！





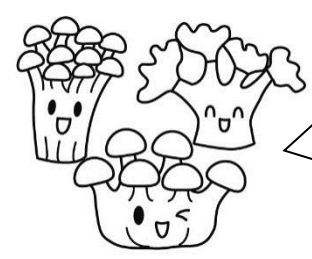
子どもの成長を祝う七五三



11月15日の七五三は、3歳・5歳・7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よ。

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」を豊富に含んでいます。また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」が骨を丈夫にしてくれます。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17日(火)提供☆

豆乳きのこシチュー

<材料> 4人分(大人2人・子ども2人)

- 鶏むね肉・・・125g
- ぶなしめじ・・・80g(小1パック)
- えのきたけ・・・90g(小1パック)
- 白菜・・・100g(1/10個)
- 玉ねぎ・・・80g(小1/2個)
- 人参・・・60g(大1/4本)
- A { コンソメ(無塩)・・・12g(大1と小1)
- 食塩・・・3g(小1/2)
- 薄口しょうゆ・・・12g(小2)
- 豆乳・・・130ml(3/4カップ弱)
- かつおだし・・・470ml(2と1/2カップ弱)

<作り方>

1. Aを合わせておく。
2. 鶏むね肉を一口大に切る。
3. ぶなしめじ・えのきたけのいしづきを切り落とす。
4. 白菜はざく切り、玉ねぎはくし切り、人参はいちょう切りに切る。
5. 鍋にだしをわかし、野菜と鶏肉を入れる。
6. 具材に火が通ったらAを入れる。
*豆乳を入れた後は沸騰させないように注意！
7. 水溶き片栗粉(分量外)を加え、とろみをつける。



☆11月6日(金)提供☆

キャベツと昆布の和え物

<材料> 4人分(大人2人・子ども2人)

- キャベツ・・・350g(中1/3個)
- 人参・・・45g(中1/5本)
- 塩昆布・・・6g
- 薄口しょうゆ・・・6g(小1)



<作り方>

1. キャベツはざく切り、人参は細切りにする。
2. キャベツ、人参を蒸すか茹でる。
3. 粗熱をとった野菜に薄口しょうゆと塩昆布を合わせる。

