

給食だより 11月号

肌寒い日が増え、冬の訪れを感じる季節になりました。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。温かいものやからだの温まる根菜類を食べ、睡眠を十分にとり、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

からだを温めて風邪予防

風邪や感染症のウイルスを防ぐためには、からだを温め、免疫機能を高めることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとったバランスの良い食事からだを整えましょう。

からだを温めるメニュー

鍋、おでん、うどん、シチュー、スープ煮、グラタンなど

からだを温める食材

野菜・・・しょうが、にんにく、かぼちゃ、れんこん、ごぼう、だいこんなど
果物・・・りんご、さくらんぼ、ぶどうなど
発酵食品・・・納豆、みそ、チーズなど

「和食」の心を知ろう



11月24日は「いいにほんしょく」の語呂合わせで、「和食の日」とされています。日本の食文化は、栄養バランスに優れた健康的な食事として、世界からも注目を集めています。

この機会に和食の文化や大切さを再確認するきっかけにしてはいかがでしょうか。

<和食の4つの特徴>

素材そのものの味を生かす



栄養バランスのとれた健康的な食事



自然の美しさを表現



年中行事との関わり



豚肉の柳川風

【材料】（幼児1人分）

◆豚もも肉	18g	◆ごぼう	6g	◆にんじん	18g	◆たまねぎ	35g
◆しめじ	5g	◆みつば	2g	◆卵	32g		
★三温糖	2g	★みりん	1.5g	★しょうゆ	5g	★かつおだし汁	50g

【作り方】

- ① ごぼうはさがきにし、さっと下茹でしておく。
- ② 豚肉は一口大に切っておく。
- ③ にんじんは細切り、玉ねぎはくし形に切る。しめじは小房に分け小さく切っておく。
- ④ みつばは1～2cmの長さに切る。
- ⑤ だしの中に①・②・③を加え、調味料で味を調える。
- ⑥ ⑤に溶き卵を流し入れよく煮込み、最後に④を加える。

ごぼうは皮と実の間にうま味があるので、皮をなるべく薄くむくと風味がより感じられます。

