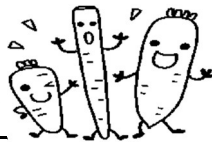


給食だより 11月

日に日に涼しくなり、秋も深まってきました。

「子どもは風の子」と言うだけあり、たちばなの子どもたちは毎日元気に外で遊んでいます。やはり体調管理には気を付けてあげたいものです。風邪の原因の多くはウイルス感染です。気温や湿度が低くなる時期には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。風邪を引かないためにも、タンパク質・脂肪・ビタミンC・ビタミンAの4つの栄養素をバランス良く摂取するようにしましょう。

根菜のおいしい季節です



寒くなると、温かいものが食べたくくなりますね。これから大根・里芋・白菜など根野菜がおいしい季節、「鍋物」「スープ」「煮物」など体の芯から温まるものを食べて、寒さに負けない体を作りましょう。また、温野菜にして食べることでたくさんの量を食べられますし、食物繊維も豊富に取ることができます。

※今月のお給食では、根野菜入りのけんちん汁・きんぴら・豚汁が出ます！

15日は七五三です。
その日のお給食は赤飯・エビフライなどお祝いメニューになっています。また、お土産で干歳あめがあります。ひよこ・りす組はアンパンマンジュースです。



〈給食レシピ〉



さつまいもサラダ



【材料】 おおよそ4人分

- ・さつまいも 1本
- ・胡瓜 1/2本
- ・りんご 1/6ケ
- ・レーズン 適量
- ・マヨネーズ 適量

【作り方】

- ① 胡瓜は薄い半月切り、りんごはいちょう切りにする。
- ② さつまいもは大きめのサイコロ状に切り、茹でる。
- ③ レーズンは水で戻しておく。
- ④ マヨネーズと①～③を合わせて和える。

※スキムミルクを入れても美味しいですよ！（栄養価も高くカルシウムも手軽に摂れます。）

11月はさつまいも掘り
& 焼いもパーティーを行う
予定です！

