

給食だより 11月

秋も深まり、1日のなかでも朝夕と日中との気温差が大きくなってきました。たちばなの子どもたちは寒さにも負けず元気にお外で遊んでいます。気温や気圧の変化が大きいこの時期は風邪を引きやすくなったり体調を崩しやすくなりますね。これからの時期、旬のみかんなどビタミンCを多く含む食べ物は体の抵抗力を高め、万一病気になっても回復を早めてくれます。普段から食事に取り入れて病気になりにくい体作りをしましょう。

12日のお給食は七五三祝いメニューになります。また、その日はお土産で千歳飴があります。ひよこ・りす組はアンパンマンジュースです。

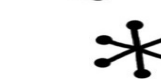
うれしい交力能 たっぷりの冬野菜



冬野菜といえば大根・白菜・ネギ・ホウレン草など、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体を温めたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。



- 白菜…淡白でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜。
- ホウレン草…鉄分が豊富。
- 大根…冬に甘みを増し、消化酵素で胃腸の働きを整える。



《給食レシピ》 さつまいもケーキ



【材料】アルミカップ約10ヶ分

【作り方】

- | | | | |
|--------------|------|---|---|
| • ホットケーキミックス | 200g | ① | バターをレンジで溶かす。 |
| • さつまいも | 100g | ② | さつまいもは皮つきのまま、サイコロ状に切り、茹でておく。 |
| • バター | 20g | ③ | ホットケーキミックスと牛乳を混ぜる。 |
| • 牛乳 | 200g | ④ | ③に溶かしたバターと卵を入れ混ぜて、最後にさつまいもを入れる。 |
| • 卵 | 1ヶ | ⑤ | ④をアルミカップへ入れて、180～200℃に温めたオーブンで10～15分焼く。 |

※ホットケーキミックスを使ったケーキは子どもたちに大人気！具材をバナナやりんご・チョコチップなどにしても美味しいですよ！

