



給食だより 11月

秋も深まり、本格的な冬ももうすぐです。寒暖差も激しくなり、体調を崩しやすいこの時期、体調管理には気をつけたいですね。これから美味しい冬野菜（大根・白菜・ねぎ・ほうれん草など）には、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！

園では7日が七五三祝いメニューになります。またその日に、うさぎ～ぞう組さんは千歳飴のお土産があります。ひよこ・りす組さんは飴の代わりにアンパンマンジュースのお土産になります。楽しみにして下さいね！



さつまいも



今が食べ頃のさつまいもは、でんぷんが豊富で、ビタミンCや食物繊維を多く含み、加熱してもビタミンCが壊れにくいという特徴があります。60℃くらいで長時間加熱するとさらに甘みが増えるので、石焼きいもは、甘みを最大限に引き出す優れた調理法なんです！

園では、24日（金）に焼き芋パーティーを予定しているので、お楽しみに！



キャロットケーキ

10月の新メニューのレシピを紹介します！

【材料】アルミカップ4～6ヶ分

- ・ホットケーキミックス 200g
- ・卵 1ヶ
- ・牛乳 150ml
- ・バター 20g
- ・砂糖 20g
- ・人参 100g

【作り方】

- ① バターをレンジで溶かしておく。
- ② 人参はすりおろす。
- ③ 材料をすべて混ぜ合わせる。
- ④ アルミカップに③を流し入れる。
- ⑤ 180℃に予熱したオーブンに入れ、焼く。



※ホットケーキミックスで簡単にできるケーキです。苦手な野菜でもケーキにして混ぜると食べやすくなるのでおすすめです！