



給食だより

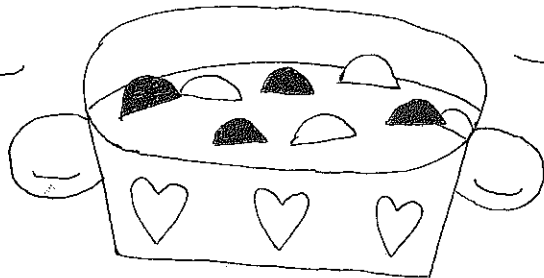
☆管理栄養士 なかやま☆

日に日に秋が深まり、冷たい風が肌に厳しい時期になってきました。
 寒い日が続きますが、体調はいかがでしょう？
 風邪もひきやすくなってきますので、温かいものを食べて、いっぱい遊んで、
 ぐっすり寝て、菌に負けない身体づくりをしましょう。
 15日は七五三です。七五三のお祝いとして、15日のおやつにお赤飯を提供したいと思ってます！
 その他、今が旬の食材を生かした給食にしていきますので、お楽しみにっ！



冬場に野菜を たっぷり食べたいっ！

「煮物」「いため物」「スープ」など、
 火を通し”温野菜”にして食べてみては？
 火を通すことで野菜の”かさ”が減り、
 たくさんの量を食べられます。また、
 食物繊維も豊富に摂ることができます。



10月メニューにありました、 具たくさんみそ汁をご紹介します！

＜＜材料＞＞ 4人前

- ・さつまいも 輪切り1.5～2cm
- ・大根 輪切り3cm
- ・白菜 大きめの葉2枚ほど
- ・にんじん 1/3本
- ・鶏肉または豚肉 30g(ひと口大より小さめにカット)
- ・だし汁、みそ 適量

【作り方】

- ①野菜は食べやすい大きさにカット。
 - ②肉類はフライパンで軽く炒める。
 - ③鍋にだし汁を用意し、①(にんじん、大根、さつまいも、白菜の順)を入れ、やわらかくなったら②を入れる。
 - ④アクを取り、みそを溶いて味を調える。
- ★さつまいもは最後の方に入れ、余熱でやわらかくすると煮崩れ防止に！

