



給食だより

11月



2020年11月御殿山あゆみ保育園

栄養士 久井姫乃

秋の深まりとともに、木々の葉っぱが色づく季節になりました。朝晩強く冷え込むようになり、風邪をひきやすい時期です。ウイルスや細菌による嘔吐や下痢も流行りはじめます。予防のためには『手洗い』が大切になります。帰った時やトイレの後、食事の前には必ずしっかりと手洗いをして元気に過ごしましょう。



11月の給食に登場する旬の食材

給食には、その時々旬の食材を使用しています。今まで口にしないものが登場する事があるかもしれません。毎月配布している献立表に使用食材が載せてありますので、事前にご家庭で食される事をお勧め致します。



かぼ



春菊



10月30日は

ハロウィンメニューでした♪



給食はハロウィンカレー、おやつはかぼちゃの米粉ケーキを提供しました！



旬の野菜 《春菊》

旬は11月～3月。春菊の原産はトルコやギリシャなどの地中海沿岸といわれています。欧米では鑑賞用として親しまれ、野菜として最初に利用したのは中国だそうです。現在でも食用としているのは、日本や中国、東南アジアの一部地域だけのようです。

特有の香りと風味を持ち、春になると菊に似た花が咲くことからこの名前がついたといわれています。関西では「菊菜（きくな）」とも呼ばれます。

☆選び方

葉がピンとしていて張りがあり、緑色が濃くて茎の下の方まで葉がたくさんついているものが良品とされています。葉が黄色くなっていたり、枯れているものは避けましょう。

☆保存方法

軽く湿らせた新聞紙などで包み、ポリ袋に入れて野菜室で立てるようにして保存しましょう。使い切る目安は2～3日です。使い切れなときは固めに茹でて冷凍保存する方法もありますが、1ヶ月程度で使い切るようにしましょう。

☆春菊の納豆和え☆ (子ども2人分)

春菊	… 50g
人参	… 10g
納豆	… 1/2パック(約30g)
三温糖	… 少々
うすくち醤油	… 少々

春菊を使った給食のメニューを紹介します！



- ① 春菊はざく切り、人参は千切りなど、食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にお湯を沸かし、春菊と人参を茹で、春菊は軽くしぼって水気を切る。
- ③ 春菊・人参・納豆をまぜ、三温糖・うすくち醤油で味付けをする。

☆納豆に付属しているタレを使用しても簡単にできます♪