



# 給食だより



2021年11月御殿山あゆみ保育園

栄養士 久井姫乃

朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。今年も残すところあと2ヶ月ですね。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、帰った時やトイレの後、食事の前には必ず手洗いをして元気に過ごしましょう。



## 10月29日(金)は

### ハロウィンメニューでした♪



お昼は、おばけの形をした「ハロウィンカレー」、

おやつは〈ジャック・オー・ランタン〉の顔をつけた「かぼちゃの米粉ケーキ」

を提供しました！



## 旬の食材 ~大根~



一年中食べることができる大根ですが、旬は11月~2月。冬の大根は甘みと水分がしっかりとあり、実が引き締まっています。繊維が柔らかいため味が染みこみやすく、煮崩れもしにくいので、おでんや煮込み料理などに向いています。

### ☆選び方

葉付きのほうが新鮮なので、購入時に両方ある場合は葉付き大根を選ぶのがおすすめです。葉が変色・乾燥しておらず、ハリがあるものを選びましょう。購入後そのままにしておくと、葉のほうに栄養や水分がいつてしまうので、切り落として保存しましょう。

### ☆豆知識

大根の葉の部分は緑黄色野菜、根の部分は淡色野菜に分類されます。葉にはβカロテンやビタミンC・K、葉酸、カリウム、カルシウムなど多くの栄養素が含まれています。捨ててしまうのではなく、ご飯に混ぜたり、お味噌汁などに入れて美味しくいただきましょう。

## ☆大根葉ごはん☆ (2人分)

- 大根葉 …1/2本分
- ごま油 …大さじ1/2
- みりん …大さじ1/2
- 薄口醤油 …大さじ1/2
- ごはん …2杯分
- 白ごま …少々
- 塩 …適量

大根葉を使った混ぜご飯のレシピを紹介します♪



- ① 大根葉は小口切りにし、ごま油でしっかり炒める。
- ② みりん・薄口醤油で味付けする。
- ③ 温かいごはん、白ごまと一緒に混ぜて完成です♪  
(☆塩味が足りないと感じる場合はお好みで調整してください。)