

給食だより 11月

朝晩強く冷え込むようになり、風邪をひきやすい季節になってきました。ウイルスや細菌による嘔吐や下痢も流行りはじめます。寒い日には体を温める根菜類を食べ、睡眠を十分にとり、寒さに負けない体でこれから迎える寒い冬を乗り切りましょう。

旬の野菜 《チンゲン菜》

旬は11月～5月。もともとは中国の野菜で、日本に入ってきたのは1972年の日中国交回復以降だと言われています。この頃、ほかにも様々な中国野菜が入ってきましたが、中でもチンゲン菜の味や食感が日本人の口に合い、特に好まれ親しまれてきました。

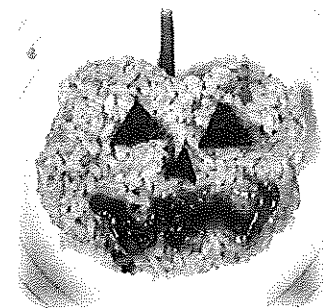
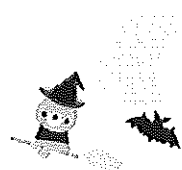
目の機能、皮膚や粘膜の健康を保つために重要なビタミンA、皮膚のシミやしわを防ぎ、傷やヤケドの治りをよくするビタミンC、骨や歯を作り、神経や筋肉の機能を調節するカルシウムを豊富に含んでいます。

☆選び方

根元に向かって丸み、ハリがあり、みずみずしいものを選びましょう。大きめのスプーンが重なり合ったようなフォルムが良いとされています。

10月31日は

ハロウィンメニューでした！



給食はハロウィンライス、おやつはかぼちゃプリンを提供しました！



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。



かぶ



菊菜

チンゲン菜のじゃこサラダ (子ども2人分)

チンゲン菜	...	50g (大きな葉2枚)
もやし	...	20g
しらす	...	10g
コーン	...	10g
三温糖	...	小さじ1/4
濃口醤油	...	小さじ2/3
サラダ油	...	小さじ1/2
米酢	...	小さじ1/2

チンゲン菜を使った給食のメニューを紹介します！

- ① チンゲン菜、もやしを食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にお湯を沸かし、チンゲン菜・もやし・コーンを茹でて軽くしぼり、水気を切る。
- ③ 大きめのボールに調味料を混ぜ合わせ、具材をすべて入れて和えれば出来上がり。

(三温糖と米酢を少し火にかけると酸味が抑えられます。)