



# 給食からのおたより



面川報徳保育園



冬野菜を使った鍋ものやシチューがおいしい季節になりましたね。この時期は、甘味も出て柔らかくておいしく、体を温める根菜類や緑黄色野菜がたくさん出てきます。冬場は基礎代謝も増え、味覚的にもタンパク質・炭水化物・脂肪といったエネルギー源になるものを好みます。寒さや風邪に負けない体力をつけるために、しっかりと食べましょう。



## 旬の野菜を食べよう!

今ではどんな野菜でもほぼ1年中出回っていますが、野菜には旬があります。旬の野菜は、味も栄養価もよく、その季節の体に適した性質を持っています。

これからは、かぶ・ねぎ・大根・ほうれん草などがおいしい季節です。これらの野菜は体を温めてくれます。

旬の野菜からパワーをもらって、毎日元気に過ごしましょう。



## 野菜の保存法

太陽大好き、寒いのが嫌な野菜  
冷蔵庫に入れないで保存  
ナス、トマト、ピーマン、キュウリ、サヤインゲン、かぼちゃ、オクラ、さつまいも、しょうが、すいか、メロン

早く食べてね、胃袋貯蔵型野菜  
収穫後すぐ食べると美味しい  
アスパラガス、枝豆、空豆、さやいんげん、とうもろこし、いちご

ちょっとまってよ、追熟型野菜  
収穫後少し置いてから食べると美味しい  
かぼちゃ、さつまいも

できれば立ってほしいの野菜  
アスパラガス、長ねぎ、菜花

## 材料 (子ども1人分)

- 鶏ひき肉... 25g
- 木綿豆腐... 30g
- 長ねぎ... 10g
- 人参... 5g
- 玉ねぎ... 10g
- パン粉... 4g
- 牛乳... 6g
- 卵... 5g
- 砂糖... 1g
- 味噌... 4g
- 白いりごま... 1g
- 油... 1g

## ミニレシビ 松風焼き

### 作り方

- ①豆腐は軽く押し、水気を絞っておく。
- ②ねぎ・玉ねぎ。人参はみじん切り。
- ③ボールに、①、鶏ひき肉、②、Aを入れよくこねる。
- ④鉄板に油をしき、③を広げ、炒ったごまを一面にふり180℃に温めたオーブンで30分焼く。
- ⑤竹串をさして汁がすきとおったら焼き上がり。

※フライパンでも焼けます。

## 今月の給食目標

実りの秋を感じよう!

## 11月の予定

- 2日(水) りんご祭り
- 5日(土) お餅つき
- 22日(金) 誕生会

・お餅つき、誕生会は、お弁当包みに箸だけを包んで持たせて下さい。

