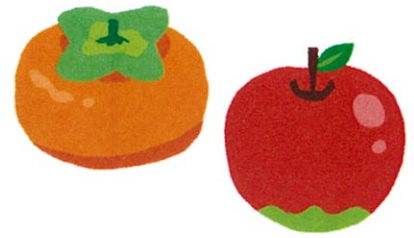




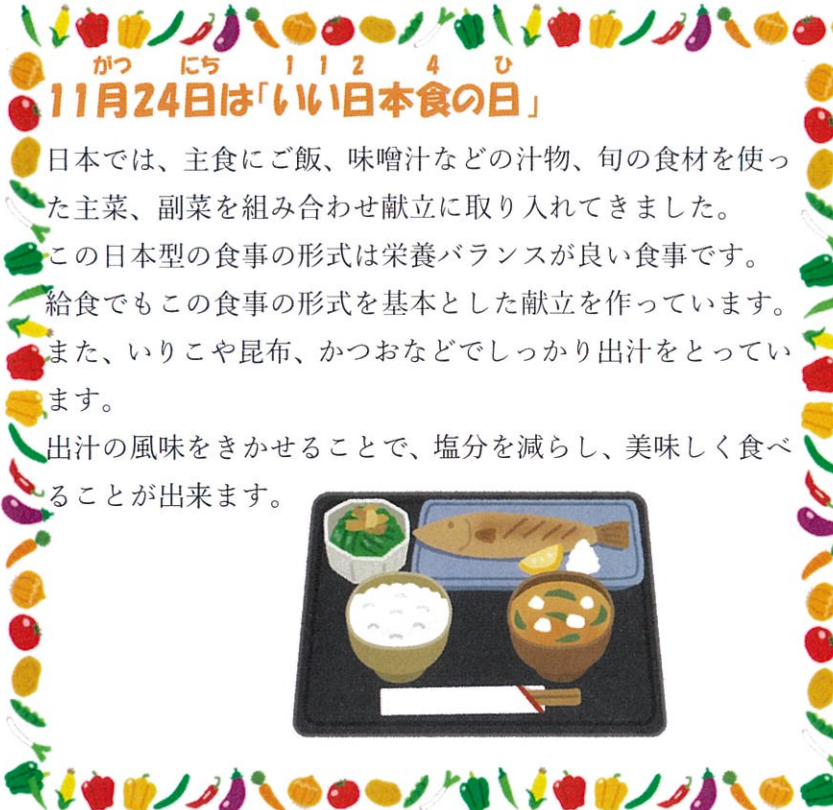
# 給食だより



R6. 11月 うどほいくえん

11月になりました。季節の変わり目で体温調節が難しく、体調を崩しやすくなります。

寒くなるこの時期には根菜類など体を温めてくれる食材やりんご、柿などビタミン類が豊富な果物が旬をむかえます。旬で美味しい食材を使った料理を食べ、元気に過ごしましょう。



## 「まごは(わ)やさしい」とは??

毎日の料理にまんべんなく使うことで、自然と栄養バランスが良い食事が出来上がります。

「まごは(わ)やさしい」を合言葉に健康的な食生活を始めてみましょう。

11月の献立にまごは(わ)やさしいサラダを入れています。



## 11月24日は「いい日本食の日」

日本では、主食にご飯、味噌汁などの汁物、旬の食材を使った主菜、副菜を組み合わせ献立に取り入れてきました。

この日本型の食事の形式は栄養バランスが良い食事です。

給食でもこの食事の形式を基本とした献立を作っています。

また、いりこや昆布、かつおなどでしっかり出汁をとっています。

出汁の風味をきかせることで、塩分を減らし、美味しく食べることが出来ます。



### ★旬の食材を取り入れたメニュー紹介★

#### れんこん鶏団子の汁物《材料 2人分》

##### 鶏団子

- ・れんこん《粗みじん切り》 30g
- ・れんこん《すりおろし》 50g
- ・鶏ひき肉 100g
- ・塩こしょう 0.5g
- ・しょうが《すりおろし》 2g

##### 調味料

- ・水 400g
- ・鶏ガラだし 5g
- ・しょうゆ 3g
- ・塩 0.5g

白菜 100g

人参 20g

### 作り方

- ① れんこんを粗みじんをとすりおろしと分けて切る。白菜は1口大、人参はいちよう切りにする。
- ② ボウルに鶏団子の材料を入れ、しっかりと混ぜ合わせる。
- ③ 鍋に調味料と白菜、人参を入れて中火で加熱する。
- ④ 沸騰してきたら弱火にし、②のタネをスプーンですくって鍋に落とし入れ、つみれが浮いてくるまで中火にして加熱する。

旬のれんこんと白菜や、体を温める生姜も入っているため寒くなる季節にピッタリのメニューです！11月の献立に入れています。

