



給食だより

石原かがやきこども園

給食 柴田泰子 春山千賀奈

冷たい風が吹き、冬の訪れを感じられるようになりました。先月の芋煮会や焼き芋パーティでは、普段とは違う給食の時間を子どもたちも楽しんでいました。『あったかくておいしいね』『外で食べると楽しいね』など声が聞こえ、楽しく過ごせました。

食事から風邪を予防しよう！

気温がグッと低くなり、乾燥する時期は体調を崩しやすくなります。食事面から気をつけて、風邪を引きにくい身体作りをしたいですね。風邪を予防するためには、バランスの取れた食事を摂ることが基本ですが、中でも身体を作るたんぱく質や抗酸化作用のあるビタミンを十分に摂ることでより風邪予防に繋がります。



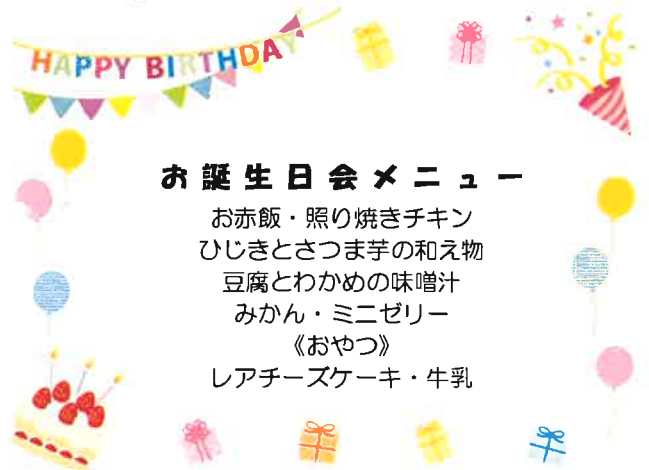
特に摂りたいたんぱく質	鶏肉・大豆製品
ビタミンA	レバー・にんじん・かぼちゃ
ビタミンC	緑黄色野菜・果物
ビタミンE	アーモンド・鮭



七五三参り

11月14日は七五三参りをします。給食からは、プリッツのお菓子が配られます。

七五三参りなどお祝いの際には、お赤飯を食べる習慣がありますね。お祝いの席になぜお赤飯を食べるのかというと、お赤飯の《赤色》に邪気を払い魔よけになるという意味が込められており、そこからお祝い事に欠かせない食べ物となったようです。



お誕生日会メニュー

お赤飯・照り焼きチキン
 ひじきとさつま芋の和え物
 豆腐とわかめの味噌汁
 みかん・ミニゼリー
 《おやつ》
 レアチーズケーキ・牛乳

今月のレシピ

～ごぼうのから揚げ～

【材料 4人分】

ごぼう…1本

しょうゆ…大さじ1

みりん…大さじ1



- 1.ごぼうを洗い皮を軽く剥いて、5cmの長さで太さにより縦半分か1/4に切り水にさらしておく
 - 2.ポリ袋に水気を切ったごぼう・しょうゆ・みりんを入れ、揉んで味を馴染ませる
 - 3.別のポリ袋に味付けしたごぼうと片栗粉を入れて振り、片栗粉をごぼうにまぶす
 - 4.カリッとこんがりするまで揚げる
- から揚げ粉と片栗粉を混ぜて水気を切ったごぼうにまぶして揚げてもオッケーです。カレー粉や青海苔をプラスしてアレンジしてもおいしく食べられます。