



11月の給食こんだて

〈目標〉野菜を食べられる子ども

2(月) キーマカレー グリーンサラダ フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 玄米小丸	3(火) 文化の日 〈おやつ〉 牛乳 ばかうけ(青のり)	4(水) バーガーサンド イタリアンサラダ コンソメスープ フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 11(水) スパゲティ フレンチサラダ やさしいスープ フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 かあさんケット	5(木) 豚肉のピカタ ツナあえ じゃがいものみそ汁 フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 源氏パイ 12(木) つくねの照り焼き やさしいマヨあえ えのきのみそ汁 フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 ばかうけ(ごま)	6(金) さばの カレー風味焼き 和風サラダ なめこのみそ汁 フルーツ 白あんドーナツ 13(金) サーモンの はちみつレモン醤油揚げ ゆでやさしい キャベツのみそ汁 フルーツ 二色どら焼き	7(土) 鶏肉の ごまみそ焼き おひたし 豆腐のみそ汁 フルーツ 牛乳 雪の宿 14(土) 肉じゃが ごまあえ 油揚げのみそ汁 フルーツ 牛乳 カルシウムせんべい
9(月) マーボー豆腐 華風あえ だいこんのみそ汁 フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 黒糖ケーキ	10(火) たらの オープン焼き 青菜のベーコンあえ もやしのみそ汁 フルーツ 牛乳 アパマンビスケット	18(水)誕生会 豚丼 おひたし なめこのみそ汁 フルーツ 牛乳 手作りケーキ	19(木)おにぎり day 焼き肉 はるさめサラダ わかめのみそ汁 フルーツ 牛乳 しまじろうビスケット	20(金) 白身魚フライ だいこんサラダ 玉ねぎのみそ汁 フルーツ 牛乳 白い風船	21(土) 鶏肉の照り焼き ほうれん草と コーンのあえもの 豆腐のみそ汁 フルーツ 牛乳 白あんドーナツ
16(月) チキンシチュー イタリアンサラダ フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 ビスコ(いちご)	17(火) ほっけの甘塩焼き 切干大根の炒め煮 じゃがいものみそ汁 フルーツ 牛乳 ミルクココア ハッピーターン	25(水) チャーハン ナムル わかめのスープ フルーツ 牛乳 お茶 ミニアスパラガス	26(木) みそカツ グリーンサラダ もやしのみそ汁 フルーツ 牛乳 ぼたぼた焼き	27(金) サーモンの 照り焼き ポテトサラダ えのきのみそ汁 フルーツ 牛乳 黒糖ケーキ	28(土) 豚肉とやさしいソテー ブロッコリーの おかかあえ 油揚げのみそ汁 フルーツ 牛乳 かあさんケット
23(月) 勤労感謝の日 〈おやつ〉 牛乳 ばかうけ(ごま)	24(火) さばのさっぱり煮 干草あえ だいこんのみそ汁 フルーツ 牛乳 ココナツサブレ	30(月) ポークカレー コールスロー サラダ フルーツ 〈おやつ〉 牛乳 ばかうけ(ごま)	はくさい・大根・かぶなどの冬野菜には、体を温めたり、風邪を予防する効果があります。鍋やスープに入れば、胃腸の調子が悪いときでも摂取しやすく、体をよりポカポカにすることが可能です。ほかのときよりも栄養価が高い今が旬の野菜をたくさん食べて、寒い冬を乗り切りましょう。		

★その日の給食材料により献立変更の場合もあります。
 ★アレルギーを持っている子、体調の悪い子には特別食を準備していますのでお知らせください。
 ★今月のアレルギー食は、卵・乳製品・小麦です。
 (🥚)のマークは、卵を除去します。
 (🥛)のマークは、乳製品を除去します。(牛乳・ミルクココアは麦茶で代用します)
 (🍞)のマークは、小麦を除去します。
 (おやつについても、小麦を使用していないものに代替えます)



給食だより

23日は「勤労感謝の日」です。昔は、収穫した穀物に感謝する「新嘗祭(にいなめさい)」でした。食べ物がどこからくるのかを知り、それに関わる人たちに感謝することも食育のひとつです。だんだん寒くなる季節、あったか〜いお鍋を囲みながら、食卓での会話を食材の産地や畑といった話題にしてみたいですか？

野菜嫌いを克服!

子どもは、野菜嫌いが多いですね。なぜなら、子どもの味覚は、とても敏感で、大人が感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。しかし、慣れることにより苦手なものを克服することができます。肉や魚といっしょに加熱調理するとうま味で、渋みや苦みが減り、野菜によっては甘くなるなど、苦手な子でも食べやすくなります。



旬の食材 キンゲン菜

中国から伝わったアブラナ科の野菜です。露地物が出回るのは春と秋ですが、気温が下がる晩秋のものが一番味がよいとされています。中華の炒めものによく使われますが、くせがないので和食にも向いていて、和えものや漬けものにしてもおいしいです。

LET'S COOKING! 給食で毎回好評の「和風サラダ」を紹介します!

【材料：2人分】※目安
 キャベツ …2枚
 きゅうり …1/4本
 人参 …10g
 鶏ささみ肉 …1/2本

【作り方】
 ① 野菜は全て干切りします。
 ② 鶏ささみ肉は、中心までしっかり火が通るようにボイルして、細かくほぐします。
 ③ 切った野菜と合わせ調味料をさっくり混ぜて、さあ召し上がれ。
 ④ 和・洋どちらの料理にも合う、さっぱりとしたサラダです。ご家庭にある材料で簡単に作られて、野菜とお肉もたっぷり食べられます。ぜひ、お試しを!!

上白糖 …1g
 しょうゆ …小さじ1
 穀物酢 …小さじ1
 サラダ油 …小さじ2
 白すりごま …2g

うれしい交力能 たっぴりの冬野菜

冬野菜には、体を温めたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、この季節にうれしい作用がたくさんあります。旬のおいしい冬野菜をたっぷり食べましょう!

白菜…淡白で他の材料との調和が良く、鍋には欠かせない野菜
 ほうれん草…鉄分が豊富
 大根…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える

〜 給食室から 〜

ある日のことです。玄関に入ってすぐの給食のディスプレイを、女の子がのぞきながら、お迎えにいらしたお母さんとお話していました。「給食おいしかった?おさかな?」「おいしかったよ。また食べたいな。お家で作って!」思わず「ありがとう!」って言ってました。♡うれしい♡かわいい♡とってもうれしい♡

これからも、おいしい給食作るからね。たくさん食べて、元気に、大きくなってね。

明日もがんばりまーす!!