給食だより　１１月

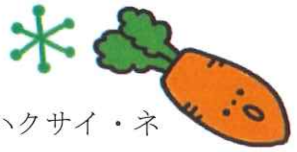
令和６年11月号
顕陽会　応其こども園

冬の足音が聞こえ始めた１１月。寒い日こそ外に出て、しっかり体を動かすと、自然におなかがすいて食欲が増します。給食の「いただきます！」の声も大きく園内に響いています。又寒くなってくると気をつけたいのが、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスです。園では、うがい、手洗いを徹底しています。ご家庭でも、声かけやうがい、手洗い方法を再確認してみてくださいね。

おまたせ！新米です

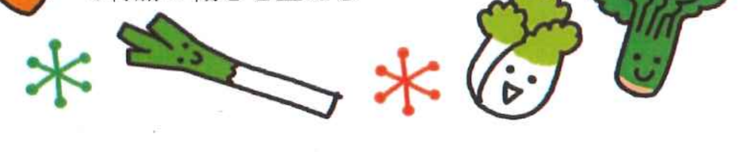
新米の季節になりました。米は味が淡泊なため、和風・洋風・中華と、どんなおかずとも相性が良いです。米の品種は300種もあるそうです。人気があるのはほんの一握りの品種ですが、品種によりそれぞれ特徴があります。お気に入りの品種があるご家庭も多いのではないでしょうか。新米は水分量が多いため、炊くときは水分を減らして炊きます。新米は色の白さが目立ち、やわらかく粘りがあり、香りも豊かです。

うれしい効能たっぷりの冬野菜



冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

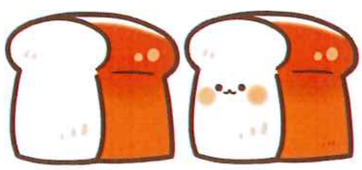
・ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
・ホウレンソウ…鉄分が豊富
・ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える



～栄養満点カルシウムトーストの簡単レシピ～

材料（食パン１枚分）

・バター…５ｇ
・砂糖…３ｇ
・粉チーズ…1.5ｇ
・青のり…３ｇ
・ごま…１ｇ

① バターを常温で戻しておく
② すべての材料を混ぜてクリーム状にする
③ オーブントースターで、こんがりと焼けたらできあがり

こども園でも大好評です。朝ご飯にもぜひいかがでしょうか♪