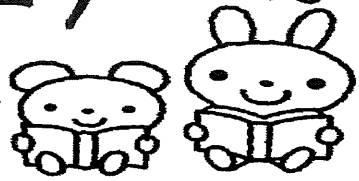


きゅうしょくだより

NO.4



過ごしやすい気候になってきました。実りの秋・食欲の秋です。気温が下がると体温維持のために多くのエネルギーが必要になり、この時期子ども達の食欲もぐんと増えてきます。給食でも、芋類やきのこ類など、季節の美味しい食材をたくさん使用します。

★里芋ポップフライ★

[材料]

- 里芋 — 5~6コ
- コンソメ — 水200mlにキューブ1個
上新粉又は片栗粉 — 適量
- 揚げ油 — 適量

[作り方]

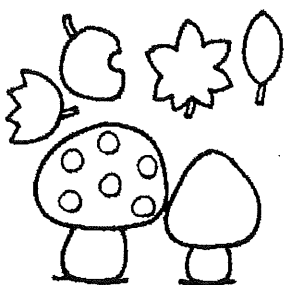
- 里芋は皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- コンソメを溶かしたスープで里芋を下ゆりする。
- 水気を切った里芋に、上新粉をまぶし、油で揚げてでき上がり!

秋の味覚

りんご ビタミン、ミネラル、有機酸など
はもちろん、食物繊維もたっぷり。
低カロリーで腹もちが良い果物です。

里芋 めぐり成分のカラクワンニ脳細胞
の活性化や免疫力を高める効果
があると言われています。

きのこ カルシウムの吸収を助けるビタミン
Dや成長ホルモンの分泌を促し、
新陳代謝を活性化にするオルニチン
が豊富です。



朝一番に、かつおぶしをたっぷり使っておだしを沸かして
いると、給食室の前で立ち止まって、香りを嗅いでから
お部屋に向かう人がたくさんいます。たぐの香りには、
心を落ち着かせる効果があります。すまし汁やおみそ汁は
子ども達にも人気です。これからの寒い時期には温かい
おつゆで体も心もほっこりしてほしいと思っています♡