



# きゅうしょくたより

秋も深まり、園の木々や葉も色づいてきました。日中は暖かくても朝晩は  
 ぐんぐんする季節になってきました。抵抗力が低くなりやすい時期なので風邪をひかない  
 よう、野菜をたっぷり食べ強い体をつくります。給食では「煮物」「炒め物」「汁物」  
 など火を通すことで「かさ」が減りたくさん量を食える工夫をしています★

<p>ほくほく 食感を楽しむ たんぱくも じょう味がし込む 日ナクイロ</p>	<p>たんぱくも X-7イン</p>	<p>秋から冬の旬野菜 ほうれん草 鉄分を多く含む βカロテン、ビタミンCを含む 栄養価の高い野菜 じゃがいも 旬は春と秋の年2回 ビタミンCが多く含まれカリウムや 鉄分の吸収を助け、肌の調子 を整えてくれる ネギ 特有の強い香りの成分は 消化アレルという成分によるものが ビタミンB1の吸収を助ける他、血行 をよくし疲労物質である乳酸 を分解する作用などがある</p>
<p>たんぱくも X 見た目ほれく X ややごつとした感じ X ホネトサラダ、コロック マッシュホネトなど 加熱してつぶして使う 調理がおすすめ</p>	<p>見た目ほ細長く たんぱくもに比べると 表面がなめらか 炊め物、カレー、シチュー 煮物、揚げ物など いもの形を残したい 料理におすすめ</p>	<p>じゃがいも X ビタミンCが多く含まれカリウムや 鉄分の吸収を助け、肌の調子 を整えてくれる</p>
<p>使い分けるとじゃがいも 料理がさらにおいしく なりますよ</p>		

## きのこの炊き込みご飯

<p>材料(4人前)                  米 2合                  しめじ 50g                  まいたけ 50g                  A エリンギ 30g                  油揚げ 1枚                  料理酒 大さじ1                  B 酒粕(酒粕) 大さじ2                  昆布 半カット                  (厚切は顆粒知床大さじ1)</p>	<p>① しめじとまいたけは石臼を切り落とし手でほぐす                  エリンギは縦半分に切り手でほぐし、油揚げは半分に切り                  5cmに1cm幅に切る                  ② 炊飯器の釜に米とAを入れ、水を2合の目盛りまで入れ                  混ぜる                  ③ Bを入れ軽く混ぜて炊飯する                  ④ 炊き上がったら完成です</p>
--	--

・米は洗って30分以上浸水させ水気を切りぬく  
 油揚げは油揚げをぬく

10月29日(金)の給食 → “さつま芋のごま和え”は  
 手作りりんごで育ったお芋をその組のみんなが掘り  
 出したのを使いました。ほくほくしてとても甘かったです。  
 みんなのおかげでおいしい給食ができました。ありがとうございます★

