

肌寒い日が多くなってきました。朝晩の寒暖差や日中の気温差が大きいと体調を崩しやすくなります。旬の食材を使った給食で元気なからだ作りを目指していきたいと思ひます。



かぜの予防食



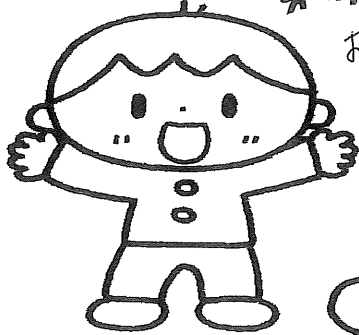
風邪を防ぐには、免疫機能を高め身体をあたためることが大切です。ビタミン、ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。



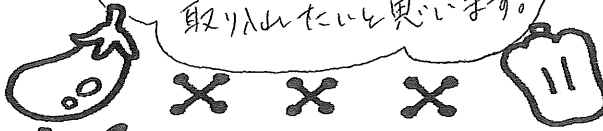
・**身体をあたためる食品**… ズンク・ショウガ・ネギ・ニラ・タマネギ・ニンジン・ゴボウ・ダイコン・カボチャなど



・**身体をあたためるメニュー**… スープ・おじや・鍋・おでん・うどん・雑炊・シチュー・グラタンなど



給食でも異なる時期に向け積極的に取り入りたいと思ひます。



お芽掘り!!

先月、その組のみんなが屋上の畑で「お芽掘り」をしました。

春に植えた苗が大きくなって、ソコソコお芽になりました。お芽は給食で調理して、おいしくいただく予定です。その組のみんなありがとう♪

（その組）根菜カレー（5人分）

- ・水 750ml
- ・カレー粉 半箱
- ・人参 1本
- ・玉ねぎ 1玉
- ・豚肉 200g
- ・サラダ油 木さじ1

「食物繊維が豊富な根菜がたっぷり」

- ① 全ての野菜の皮をむき、好みの大きさに切る
- ② 鍋に油を入れ、肉→野菜を炒める
- ③ 火が通ったら水を加え15~20分煮込む
- ④ アクを取り、火を止めたらルーを溶かす
- ⑤ 再び火をつけ、とろけがつかず煮込んで完成!

「12月の給食に登場
ほろお芽掘り!!」

