



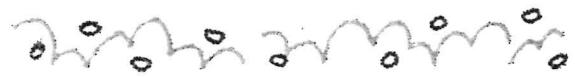
給食だより

11月

朝晩は冷えこむようになり、秋も深まってきました。さけなど旬の魚には脂があり、ふわりの、ていて体を温め、いも類はエネルギー源になります。季節の食材を存分に味わってこれから寒さにそなえましょう。

新米の季節です

米は味が淡白なため、和風、洋風中華と、どんなおかずとも相性が良いですね。新米は水分量が多いため、炊くときは水分を少なくて炊きます。新米は色の白さが目立ち、やわらかく米粒があり香りも豊かです。



他にも、11月の給食には、すずらんさんが芋(ほり)を貢献してくれたさつま芋も使います！

栄養たっぷりのきのこ

秋の食材に欠かせないきのこ。食物せんべい、ビタミンD、ミネラルなど豊富に含まれます。香りがよく、どんな料理にも合う優れものです。きのこを食べると便通も良くなり、またきのこはカリウムがたりのことで塩分の過剰摂取を抑制するとされています。

- ・しいたけ、まいたけ → 免疫力とサポート
- ・エリシギ → 食物せんべい。ナイアシンが特に豊富
- ・えのきたけ → 精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

11月の給食ではえのきを使った「きのこ昆布ごはん」やしいたけの入った「すき焼き風煮」など他にもしめじやまいたけを使ったメニューがありますよ！！



他にも、11月の給食には、すずらんさんが芋(ほり)を貢献してくれたさつま芋も使います！