



給食だより

11月



朝晩は冷え込むようになり、秋も深まってきました。さけなど旬の魚には脂がたっぷりのっていて体を温め、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の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、どんなおかずでも相性が良いですね。新米は水分量が少いため、炊くときは水分を少なめに炊きます。新米は色の白さが目立ち、やわらかく米占りがあり香りも豊かです。



栄養たっぷりのきのこ



秋の食材に欠かせないきのこ。食物せんい、ビタミンD、ミネラルなど豊富に含んでおり、香りがよく、どんな料理にも合う優れたものです。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っぷりのど塩分の過剰摂取を抑制するともいわれています。

- しいたけ、まいたけ → 免疫力をサポート
- エリンギ → 食物せんい、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たけを使った「きのこ三品せごはん」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ど取ってきてくれたさつま芋も使います!