

11月

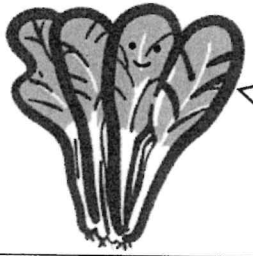
給食だより

運動会では可愛い乳児のお友だちと逞しい幼児のお友だちの元気いっぱいの姿に感動しました。その日を境に、子どもたちの食欲がもりもりになってきたように思います(*^-^*)。毎日、完食をする日が増えますように!(^^)!



10/26にすずらん組がお芋堀にでかけ涙山のさつまいもを掘ってきてくれました。みんなでいただきたいと思います。
さつまいもには多くのビタミンCと食物繊維を含んでいます。ゆっくり加熱することにより甘味が増します。おなかにも優しい食材ですよ!

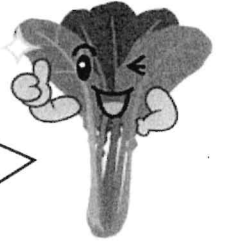
これから美味しくなる緑の葉っぱの違いをお伝えします



小松菜(こまつな)

葉っぱは丸く食べるとシャキシャキと歯応えがあります。ビタミンAとC、鉄分、カルシウムをたくさん含みます。あえもの、にももの、炒め物・・・どんな料理にもあいます。

葉っぱはギザギザしていて加熱するととても柔らかくなるのが特徴です。鉄分やβカロチン、カリウムをたくさん含むのが特徴です。油との相性が良く炒め物や、おひたしにするととても美味しいです



ほうれん草(ほうれんそう)