

給食だより

冬の足音が聞こえ始めた11月。冬野菜といえば、大根・白菜・ねぎ・ほうれん草・春菊など、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたくさん食べて健康に過ごしましょう。



11月8日は「いい歯の日」です♪ 健康な歯を目指そう



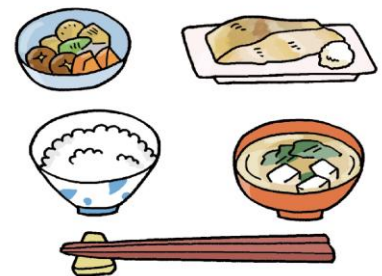
よく噛んで食べましょう

よく噛んで食べることは、むし歯や歯周病の予防になります。子どもの頃からよく噛んで食べる習慣を身につけておくと、将来の歯や口の健康にもつながります。噛みごたえのあるものを食べて、よく噛む習慣をつけましょう。



11月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事で自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。



☆今月のリクエストメニュー☆

<給食> ＊バターロール

＊ウイングスティック生姜煮

＊じゃこサラダ

＊すまし汁（大根・豆腐）

＊ジュース（オレンジ or ぶどう）

<おやつ> ＊牛乳

＊ロールケーキ（ショコラ）

♪今月はすいか組のリクエストです♪

☆リクエストメニューの中からレシピ紹介☆

じゃこサラダ

●作り方

- 1 ちりめんじゃこは乾煎りする。
- 2 キャベツ・人参は千切りにして茹で冷ましておく。
- 3 きゅうりは千切りにして、軽く塩をしておく。
- 4 調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作り、水気を絞った2・3を入れて和える。最後に1を加えてさっと混ぜ合わせる。

●材料（一人分）

- ・キャベツ…30g
- ・きゅうり…20g
- ・人参…10g
- ・ちりめんじゃこ…5g
- ・三温糖…1g
- ・酢…1g
- ・しょうゆ…1g
- ・ごま油…0.6g