



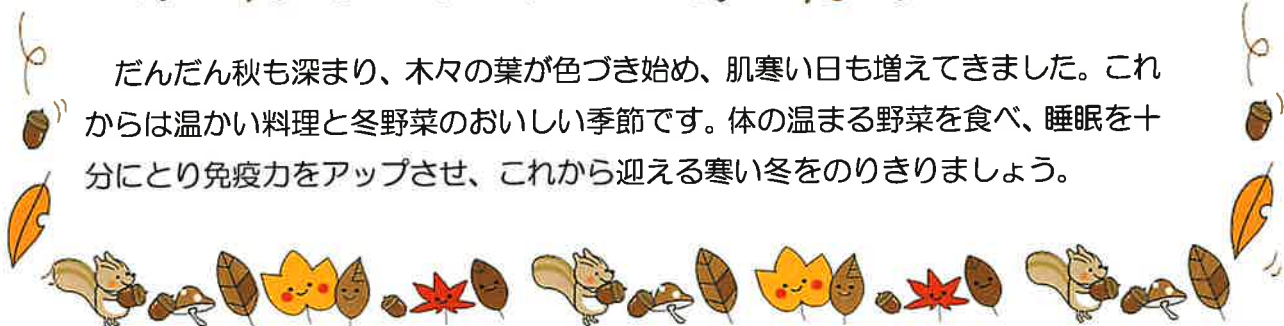
11月給食だより



給食室



だんだん秋も深まり、木々の葉が色づき始め、肌寒い日も増えてきました。これから温かい料理と冬野菜のおいしい季節です。体の温まる野菜を食べ、睡眠を十分にとり免疫力をアップさせ、これから迎える寒い冬をのりきりましょう。



～体を温めて風邪予防～

風邪を防ぐには免疫機能を高めることと、体を温めることです。ビタミンやミネラルを十分にとり、バランスのよい食事を心がけましょう。

体を温める野菜・・・長ネギ、にら、玉ねぎ、生姜、にんにく
かぼちゃ、大根、人参、ごぼうなど



レシピ

今月はサツマイモを使った蒸しパンの作り方を紹介します。とても簡単ですので、ぜひご家庭でも作ってみてくださいね。

【材料】4人分

さつまいも 30g
ホットケーキミックス 100g
牛乳 50ml



【作り方】

- ①さつまいもは1cm角の角切りにしておく。
- ②ボウルにホットケーキミックスと牛乳を入れよく混ぜる。
- ③カップなどに入れさつまいもをのせる。15～20分蒸して出来上がり。

かぼちゃのケーキ

10月31日はハロウィンだったので、3時のおやつに『かぼちゃのカップケーキ』を提供しました。生地にペースト状にしたかぼちゃと、食感を楽しめるように角切りのかぼちゃを入れました。ハロウィンらしいきれいなオレンジ色のカップケーキに仕上げました。子ども達はとても喜んでいました。

