



# 給食だより

《11月号》



寒さがだんだんと増してきました。これからの季節は、風邪をひきやすくなります。規則正しい生活リズムで、十分な睡眠、バランスのとれた食事をしっかりとって風邪に負けない体をつくりましょう。主食・主菜・副菜を揃えると栄養バランスがとりやすいですよ。

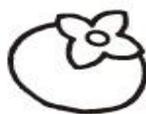


## 11月24日は〈和食の日〉

「和食：日本人の伝統的な食文化」は平成25年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。世界からも日本の食が注目される一方で、家庭では「和食」の存在感が薄れつつあります。未来に残すべき財産として認められた日本の伝統的な食文化を次世代に伝える為には、改めてその良さを知る事が第一歩です。

園でもカレーの煮つけや根菜の煮物など和食は人気のメニューです♪

ご家庭でも和食を考える機会にしてみませんか。



### さつまいも掘り

さくら組のみんなで園で育てたさつまいもを収穫してもらいます。さつまいもは土の中でどんな風になっているのかな？楽しい収穫体験になってほしいです♪

そして、自分たちで収穫したさつまいもを使ってスイートポテト作りに挑戦してもらいます。この体験を通じて「他の野菜はどんな風に出来ているのかな？」など、食への興味の範囲が広がっていったらうれしいです。

スイートポテトレシピ 「大人・子供1人分」

材料：さつまいも130g バター小さじ2 牛乳25g  
砂糖小さじ2 卵黄1/2個

- ①蒸す、またはゆでたさつまいもをつぶす
- ②①にバター・牛乳・砂糖を加えてよく混ぜる
- ③②を好みの形にまるめる
- ④③を天板に並べて卵黄をはけで塗る
- ⑤180度のオーブンで照りがでるまで焼く
- ⑥焼きやがたら出来上がりです

※使用するさつまいもの甘さで砂糖の量を調節して下さい



### 今月のおすすめレシピ

#### ＜鮭とレンコンの照り焼き＞

材料：鮭(切り身)2切れ レンコン100g しいたけ2コ  
しょうゆ・みりん・酒・サラダ油各大さじ1 長ねぎ5cm

下準備：レンコンは皮をむき5mm幅に切る、しいたけは8等分、鮭は皮と骨を取り一口大、長ねぎは千切りにする

- ①熱したフライパン(中火)にサラダ油をひきレンコンを炒める
- ②レンコンがしんなりしてきたらしいたけと鮭を加える
- ③しょうゆ・みりん・酒を加え汁気がなくなったら火から下す
- ④器に盛りつけて長ねぎをのせて出来上がりです

旬の鮭とレンコンを使ったメニューです♪

レンコンの食感もよく鮭もしっとり仕上がります。甘辛なタレと鮭やレンコンも相性も抜群でご飯がすすみます♪