

給食だより

令和7年度
11月号

寒くなってくると気をつけたいのが風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどです。園では、うがい手洗いを徹底していきます。ご家庭でも声掛けやうがいや手洗い方法を再確認してみてください。

うれしい効能 たっぷりの冬野菜



冬野菜といえば大根・白菜・ねぎ・ほうれん草など、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体を温めたり、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。冬の野菜をたっぷり食べましょう

- 白菜・・・淡泊ではかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ほうれん草・・・鉄分が豊富
- 大根・・・冬に甘みを増し、消化酵素で胃腸の働きを整える



体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

◎身体をあたためるメニュー・・・鍋・おでん・おじや・スープ・シチュー・グラタンなど

◎身体をあたためる食品・・・ねぎ・にら・玉ねぎ・しょうが・にんにく・かぼちゃ・ごぼう・人参・大根など



11月土料理「みそポテト」

「みそポテト」は埼玉県秩父地方に古くから伝わる郷土料理です。平地の少ない秩父地方では古くから畑作が行われていました。収穫したじゃが芋のうち小ぶりなものをいろいろで焼き、みそだれをぬって食べたのが「みそポテト」の始まりだと言われているそうです。皮をむいて食べやすく切ったじゃが芋に、水で溶いた小麦粉をつけて油で揚げます。甘い味噌だれをつけて、おやつに食べたいと思います！



ハロウィンの日におばけキーマカレーを作りました！幼児さんで育てているピーマンを入れてみんなで食べました！かわい〜と言って喜んでくれました！！

