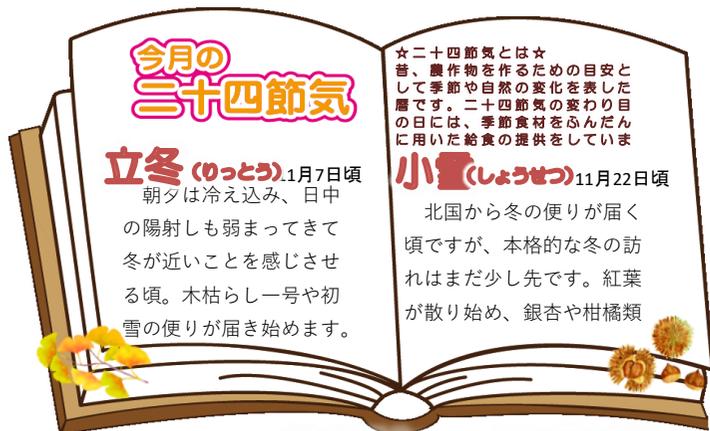




木々の葉が赤や黄色に色づき、秋の深まりを感じます。朝晩の冷え込みが厳しくなってくるため、温かい食事で体温を上げてから外出するよう心掛けましょう。

これからの季節は土の中で育つ根菜類が美味しくなります。気温が低くなる秋から冬に旬を迎える根菜は、成長が遅く、土中で時間をかけて育ちます。そのため、大地のミネラルをたっぷりと吸収し、栄養価が高いのが特徴です。鍋や具沢山のスープにすると汁に溶け出した栄養を一緒に取ることができ、体も温まります。根菜を積極的に食事に取り入れ、冬に向けて強い体をつくっていきましょう。



今月の 二十四節気

立冬 (りゅうとう) 11月7日頃
朝夕は冷え込み、日中の陽射しも弱まってきて冬が近いことを感じさせる頃。木枯らし一号や初雪の便りが届き始めます。

★二十四節気とは★
昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した層です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています

小雪 (しょうせつ) 11月22日頃
北国から冬の便りが届く頃ですが、本格的な冬の訪れはまだ少し先です。紅葉が散り始め、銀杏や柑橘類

かぼちゃサラダ

《材料4人分》

- ・かぼちゃ・・・200g
- ・きゅうり・・・1/4本
- ・人参・・・1/4本
- ・ダ이스チーズ・・・20g
- ・マヨネーズ・・・25g
- ・塩・・・少量



《作り方》

- ①かぼちゃは種とワタを取り除き、一口大に切ります。
- ②人参、きゅうりをそれぞれイチョウ切りにします。
- ③鍋にお湯を沸かし、②を人参、きゅうりの順に茹で、柔らかくなったらザルにあげて冷まします。
- ④かぼちゃを茹で、柔らかくなったら水気を切り、フォークなどで軽く潰します。
- ⑤③、④、ダ이스チーズを合わせ、マヨネーズと塩で味付けをすれば完成です。



《毎月19日は食育の日です》



体を温めて風邪予防



風邪のウイルスから体を守るためには、体を冷やさず、免疫機能を高めることが大切です。寒さからくる体の冷えは「万病の元」といわれています。たんぱく質、ビタミン、ミネラルを意識したバランスの良い食事を取ることが風邪予防につながります。

●体を温める食品・・・ねぎ・かぼちゃ・人参などの根菜類・しょうが・にんにく・納豆など

●体を温めるメニュー・・・鍋料理・うどん・雑炊・煮物・カレー・シチュー・グラタン・野菜たっぷりのスープなど

発酵食品は体の代謝をよくする酵素が入っているため、体を温めてくれます。また、オレンジや黄色の食材には体を温めてくれる働きを持つものが多くあります。いずれも例外はありますが、ご家庭での食材を選ぶときの参考にしてみてください。

赤飯

《材料6人分》

- ・もち米・・・4合 (600g)
- ・ささげ・・・70g
- ・ささげの煮汁と水を合わせたもの・・・580g
- ・砂糖・・・12g
- ・塩・・・適量
- ・黒ごま・・・適量



《作り方》

- ①もち米は洗い、ざるにあげ水気を切っておきます。
- ②鍋にささげを入れ火にかけます。煮立ったらザルにあげ、一度茹でこぼします。
- ③鍋に②のささげを戻し、水を3カップ程入れ中火にかけ20分ほど茹でます。
- ④ざるとボールを用意し、ささげをざるにあげ煮汁とささげに分けておきます。
- ⑤炊飯器にもち米を入れ、ささげの煮汁に水を足し580gにして炊飯器に入れます。
- ⑥ささげ・砂糖も炊飯器に入れ軽く混ぜ炊飯します。
- ⑦炊飯が終わったら全体を軽く混ぜ、お好みでごま塩をかけ完成です。

※給食では歯切れがよく、食べやすいようにうるち米を混ぜて提供します。

