

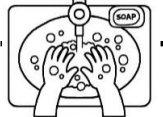


# 寒い季節になってきました



朝晩の寒暖差や日中の気温の差が大きいこの時期は、風邪が流行したり、体調を崩しやすくなります。免疫力を高めるには、身体をあたためることが大切です。うがい・手洗いでかぜを予防し、ビタミンやミネラルなどの栄養バランスのとれた食事で、風邪をひかない元気なからだを作りましょう。

てをあらおう



## 11月15日は七五三です!

七五三は、子どものすこやかな成長と健康を祝う日です。千歳飴は「長生きできますように」という願いを込めて細長く作られているんですよ。

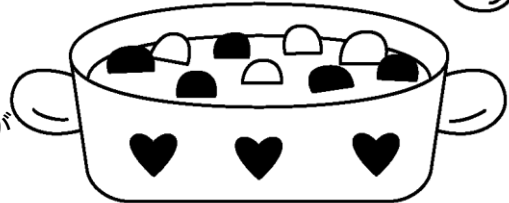
### ♪レシピ紹介♪

秋といえば、さつまいですね!

### さつまいものきな粉スティック

### 冬場に野菜をたっぷり食べたい

「煮物」「いため物」「スープ」など、火を通し“温野菜”にして食べてください。火を通すことで野菜の“かさ”が減り、たくさんの量を食べられます。また、食物繊維も豊富に摂ることができます。



- 【材料】
- さつまいも 中1本
  - 揚げ油 適宜 (きれいなもの)
  - 砂糖 大さじ1
  - きな粉 大さじ1
  - 食塩 少々

簡単にできるので、おやつにぴったりです。低温の油で揚げることで余分な油を吸収せず、仕上がりがホクホクになりますよ。

11月5日は収穫祭! 収穫をお祝いしてみんなで秋の味覚を味わいましょう☆



#### 【作り方】

- ① さつまいもは皮付きのまま、よく洗う。
- ② 1cmくらいの太さの拍子切りにして、水にさらす。(太さはお好みで。太めにすればやわらかめに、細くするとカリカリに仕上がります。)
- ③ さつまいもの水気をふき取り、低温の油でさつまいもに火が通るまでじっくり揚げる。
- ④ 油をきったら、熱いうちにきな粉をまぶして出来上がり!



食育メモ

### ごはんの甘味を味わいましょう

味覚だけでなく栄養バランスの観点からも、でんぷんを含むごはんの甘味を、子どもには楽しく味わって欲しいものです。よくかんでみましょう。保護者の方も改めていっしょにやってみませんか。

給食の栄養価をお知らせします!!

	一人当たりの栄養価 (11月)								
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	V.A μg	V.B1 mg	V.B2 mg	V.C mg
3歳以上児	557	19.4	16.0	223	2.1	176	0.29	0.36	31
3歳未満児	480	16.0	13.6	210	1.9	278	0.25	0.32	34