

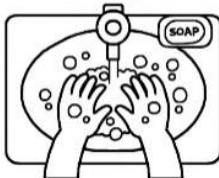
寒くなってきましたね。



「こどもは風の子」とは言っても、やはり体調管理には気をつけてあげたいですね。気温や湿度が低くなるこの時期には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって風邪をひきやすくなります。風邪をひかないためにも、規則正しい生活とバランスの良い食事を十分に心がけてください。



手をあらおう



これからインフルエンザなども流行る季節です。手洗いうがいは感染予防の基本です。毎日元気に過ごせるようこまめに手を洗いましょう！



11月15日は七五三です！



七五三は3歳・5歳・7歳の歳に成長を祝って神社などにお参りし、これからの健やかな成長を祝う行事です。七五三の時には千歳飴を食べますね。千歳は千年という意味があり、元気に成長し長生きするように細く長く作られています。

栄養たっぷりのココア

ココアは「5大栄養素(タンパク質・脂質・糖質・ビタミン・ミネラル)」と、さらに「食物繊維」を含む完全栄養食品です。ココアにミルクを混ぜて飲むと、ミルクが含む「カルシウム」が骨粗しょう症の予防を、ココアが含む「鉄分と食物繊維」が貧血・便秘の予防をしてくれます。牛乳嫌いの子どもでも飲みやすくなるでしょう。

レシピ紹介

旬のさつまいもを使ったレシピです。

さつまいもごはん

【材料】 作りやすい分量	
米	3合
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
さつまいも	150g位
ごま塩	お好みで

【作り方】

- ① お米をとぎます。
普通の水加減から酒の分だけお水を取り、酒・しょうゆを入れて30分くらいおきます。
- ② さつまいもの皮をむき1.5cm角ぐらいのさいころ状に切り、2~3回、水で洗います。
水にさらしてあくをぬく必要はありません。
- ③ ごはんを炊きます。
お米を浸して30分ぐらいたったら、切ったさつまいもを炊飯器に入れて、普通のごはんと同じように炊きます。
- ④ 炊き上がったたら15分ぐらい蒸らし、さつまいもをつぶさないようにさっくり混ぜたら完成です。
- ⑤ お好みでごま塩をふって召し上がれ!!

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	545	20.1	15.0	237	2.6	243	0.28	0.37	30
3歳未満児	457	16.3	12.5	223	2.4	398	0.24	0.32	33