

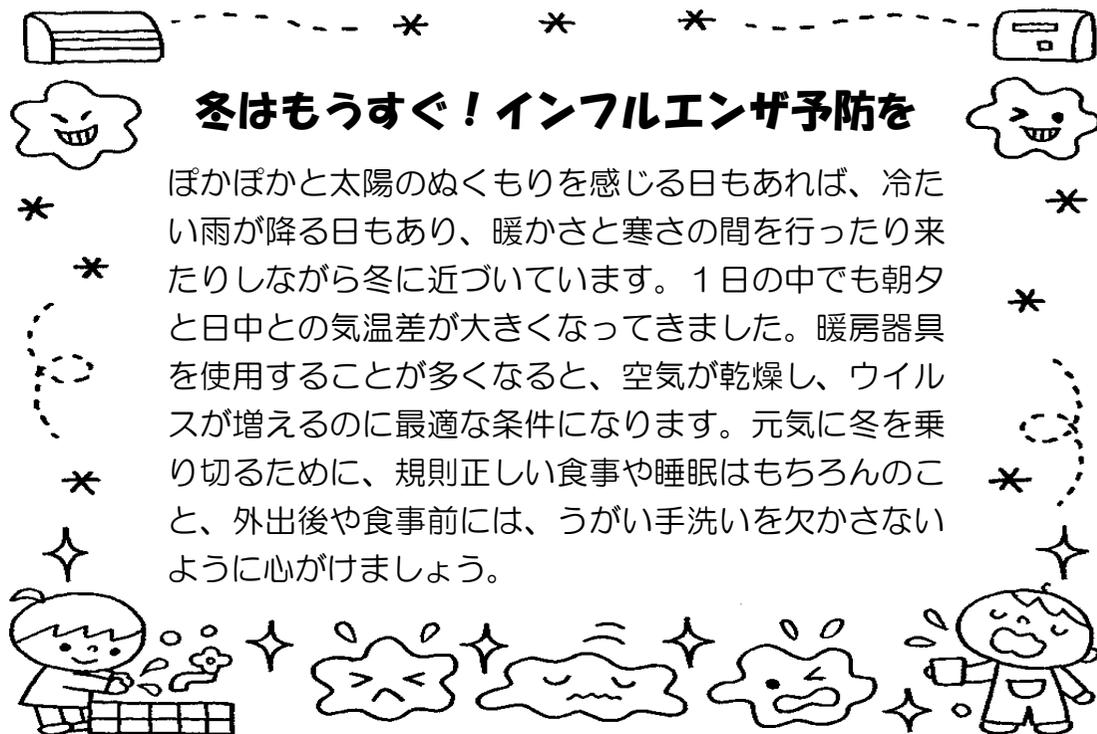
11月の食育テーマ 「旬の食材を知ろう！」

日に日に寒さが増して一歩ずつ冬へと近づいています。
 10月に引き続き、旬の食材（柿・さんま・干し芋・白菜・ラフランス等）をたくさん給食に取り入れていきたいと思ひます。
 旬の食材を食べて、寒い冬に向けて力を蓄えましよう。
 11月には新メニューとして、「豆乳入りみそ汁」を提供します。
 いつものおみそ汁に豆乳が加わることで、まろやかさが出て美味しくなります。みそも豆乳もどちらも大豆からできているので、相性は抜群です。ぜひご家庭でも試してみてください！

11月15日 七五三 ~千歳あめ~



七五三は子どもの成長を祝う行事です。
 3歳の男女、5歳の男子、7歳の女子が晴れ着を着て氏神や神社にお参りをします。昔は、子どもの死亡率が高かったため、無事にこの歳を迎えられたことを家族みんなでお祝いしました。
 そして七五三と言えば千歳あめ。「千歳」には千年という意味があり、あめをつくるときに長く伸ばす作業を行なうことなどから、長寿の願いが込められています。



冬はもうすぐ！インフルエンザ予防を

ぽかぽかと太陽のぬくもりを感じる日もあれば、冷たい雨が降る日もあり、暖かさと寒さの間を行ったり来たりしながら冬に近づいています。1日の中でも朝夕と日中との気温差が大きくなってきました。暖房器具を使用することが多くなると、空気が乾燥し、ウイルスが増えるのに最適な条件になります。元気に冬を乗り切るために、規則正しい食事や睡眠はもちろんのこと、外出後や食事前には、うがい手洗いを欠かさないように心がけましよう。

★今月のレシピ★ ~大学いも~ 簡単！！

【材料】

さつま芋	中2本	
A {	砂糖	大さじ4
	醤油	小さじ2
	黒胡麻	適量
	水	70cc
揚げ油	適量	

【作り方】

1. さつま芋を切り水にさらす。
2. Aを鍋に入れ一度沸かす。
3. さつま芋の水気をよく切り、170℃の油で表面がカリッとし、竹串が刺さるくらいまで揚げる。
4. 揚げたてのさつま芋を2の鍋に入れ全体を絡めたら出来上がり(^)/★

※切り方は、乱切りやスティックなど火の通りやすい大きさに♪
 ※水あめで作ると失敗しやすいですが、砂糖なので失敗なし！

