



# 給食だより

大宮みちのご保育園

今年も残すところあとわずかとなりました。この時期は何かと忙しく、朝晩の冷え込みや空気も乾燥してくるので、風邪をひきやすくなります。また、冬に多いウイルスや細菌による嘔吐や下痢を予防するためには「手洗い・うがい」が大切です。外から帰ったり、トイレや食事前には必ずしっかりと手を洗いましょう。体調に気を付けて十分な睡眠と栄養を摂り元気に新しい年を迎えましょう。

## 『地産地消』の良さを知ろう！

地域で生産されたものを地域で消費することを『地産地消』といいます。地産地消にはたくさんのよいことがあります。地域の生産者が心を込めてつくった食材を味わってみてはいかがでしょうか。

埼玉県の代表的な農産物

さといも・ねぎ・小松菜・かぶ  
ほうれん草・ブロッコリー・さつまいもなど



### 新鮮

輸送する時間が短いので新鮮な食材が手に入る

### 安心・安全

身近で作られているので生産者が分かり、安心して食べられます。

### 自給率アップ

地産地消は食料自給率の向上につながります。

### 環境に優しい

輸送にかかるエネルギーが少なく、地球環境に優しいといえます。



18日は地産地消メニューになっています。  
お楽しみに！！

材料 5人分

- ・じゃがいも 3個 (120g程度)
- ・小麦粉 80g
- ・水 60g
- ・揚げ油 適量

みそダレ

- ・白みそ 大さじ2
- ・砂糖 大さじ2
- ・みりん 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1



みそポテト  
(秩父の郷土料理)

作り方

- ① じゃがいもを茹でて、皮をむき一口大に切る。  
(レンジで加熱しても良い)
- ② 小麦粉と水を合わせ、衣を作る。じゃがいもの水気を取り、衣をつけて油で揚げる。
- ③ みそダレの材料を鍋に合わせ、火にかけて練る
- ④ 揚げたじゃがいもにみそダレをかけて出来上がり！