



# 11月 給食だより

大宮みちのこ保育園

肌寒い日が増え、秋が駆け足で過ぎそうですね。これからは温かいものや冬野菜の美味しい季節。給食でも体の温まるメニューを取り入れています。寒い日には体を温める根菜類を食べ、睡眠を十分にとり、寒さに負けない体でこれから迎える冬をのりきりしましょう。

## 秋に美味しい食べ物いろいろ♪

### 鮭・さば・さんま

秋は魚もおいしい季節です。いずれの魚もこの時期は脂がのって塩焼きをはじめ、味噌煮やムニエルなどいろいろな調理方法で楽しめます。

### きのこ

スーパーなどで売っているものはほとんどが栽培物なので年中で回りますが、旬は秋です。今月の献立でもきのこメニューをたくさん取り入れています。

### ぶどう

巨峰・ピオーネ・シャインマスカットなどの種類があります。種があるものとないものがあり、皮ごと食べられる品種もあります。

### さつまいも・里芋

さつまいもは甘味が強く、そのまま蒸すだけでおいしいおやつになります。また、加熱しても壊れにくいビタミンCを多く含みます。里芋のぬめりはガラクトタンという成分で、免疫力を高めます。

### 今月の郷土料理

兵庫県 そばめし



### きのこのバター醤油炒め

《材料》大人2人・子ども2人

しめじ	50g	コーン	30g
エリンギ	50g	バター	15g
しいたけ	50g	醤油	6g
玉ねぎ	100g	コンソメ	1.2g
人参	50g		

《作り方》

- ① 材料を食べやすい大きさにカットする
- ② 玉ねぎ・人参は下茹でしておく
- ③ フライパンにバターを入れきのこ類・玉ねぎ・人参・コーンを炒め醤油・コンソメで味つける

## お知らせ

11月18日のおやつでは旬のさつまいも3種類の食べくらべをします。楽しみにしててください。

