



# 11月 給食だより

秋の深まりとともに、野山や木々が赤や黄色に彩られる季節になり、朝晩の寒さも厳しさを増してきました。

季節の変わり目は体調を崩しやすいので、旬の食材を織り交ぜながら、しっかりと食事をとり、元気いっぱい秋を満喫しましょう。

## 11月7日は鍋の日

「いい(11)な(7)べ」という語呂合わせと、この日は立冬となることが多いため鍋の日となりました。鍋料理をすると子どもが野菜を食べてくれる一方、味が単調で飽きてしまう子もいます。途中でカレーやみそを加えて味が変わる鍋など、工夫を試してみるのもいいかもしれません。

## 旬の食材紹介

### 野菜・くだもの

レンコン、ハクサイ、  
ブロッコリー、  
チンゲンサイ、  
リンゴ、キウイなど

### 魚介

カワハギ、カマス、  
イナダ、ハマチなど

## 給食人気レシピ

材料（訳5人分）

にんじん $\frac{1}{2}$ 本  
さといも2個  
だいこん $\frac{1}{2}$ 本  
ごぼう $\frac{1}{2}$ 本  
板こんにゃく $\frac{1}{4}$ 枚  
油小さじ $\frac{1}{2}$   
ねぎ $\frac{1}{4}$ 本

<作り方>

- ① かつおだしをとる
- ② 人参、大根はいちょう切り、里芋は食べやすい大きさに切り塩で揉んでアクをとる。ごぼうはささがき、板こんにゃくは色紙切りにし下茹でする。ねぎは小口切り、土しょうがはすりおろしておく。
- ③ 鍋に油を熱し、ごぼう、大根、人参を炒め、かつおだしを入れ煮る。野菜が柔らかくなったら里芋を入れ、ねぎ、しょうゆ、塩で味を調え、最後にすりおろししょうが、水溶き片栗粉を加える。

\*しょうが、里芋、片栗粉は、寒い季節に体が温まります！