

11月給食だより

11月のめあては
「食べ物の旬を知ろう」です。



食べ物の「旬」知っていますか？

今は昔と違い、一年中手に入る野菜や果物も多いですね。しかし、その時期にしか味わえない旬の食材には、特別な良さがたくさんあります。季節ごとにその特徴を見ていきましょう。

春	夏
はる さやえんどう ふゆ あいだ からだ た 冬の間に体に溜まった老廃物や余計なものを外に出す働きがあります。 さむ ふゆをこえ芽吹く せいのめいりよく 生命力あふれる はるやさい 春野菜をいただきます！ あじ よい ★味が良い ★栄養たっぷり ★価格が手ごろ	なつ からだ 体にこもった熱をとって体温を下げたり、余計な水分を体の外に出す働きがあります。 たいよう ひかり あ 太陽の光を浴びて すいぶん 水分たっぷりの なつやさい 夏野菜をいただきます！
あき にんじん ぶどう さといも くり きのこ さむ ふゆ 寒い冬に備えて体に必要なエネルギーを補ってくれる働きがあります。 ほくほくしたデンプン質たっぷりの秋野菜をいただきます！	ふゆ からだ 体を内側から温めてくれるほか、免疫力を高めて風邪や病気にかかりにくい体を作ってくれる働きがあります。 ふゆ ビタミンたっぷりの冬野菜をいただきます！

秋野菜クイズに挑戦！

次の秋野菜のうち、色の濃いもの（緑黄色野菜）はどれでしょう？あてはまるもの全てに○をつけてください。

たまねぎ	チンゲンサイ	しゅんぎく 春菊
れんこん	なす	にんじん 人参
かぼちゃ	しろねぎ 白ねぎ	ごぼう

〔 くらげ・人参・きんぎょ・れんこん・かぼちゃ 〕

うちde給食！作ってみよう

＜うずらおでん＞

ざいりよう (4人分)

うずら 卵	15 個
ぎゅうき 牛切り落とし	100 g
だいこん 大根	1/5 本
にんじん 人参	1/2 本
がんもどき	4 個
ちくわ	2 本
いた 板こんにやく	1/2 枚

つくり方

- ① 大根・人参はいちょう切り、ちくわは乱切り、板こんにやくは手で一口大にちぎる。大根と板こんにやくは下茹でする。がんもどきは熱湯をかけて油抜きする。
- ② 鍋にサラダ油（分量外）を熱し、牛肉を炒める。色がかわったら人参・こんにやく・大根を入れて炒め、水と全ての調味料を加えて煮込む。
- ③ うずら 卵・ちくわ・がんもどきを入れ、全体を混ぜ合わせて軽く煮込めば完成。