



給食だより



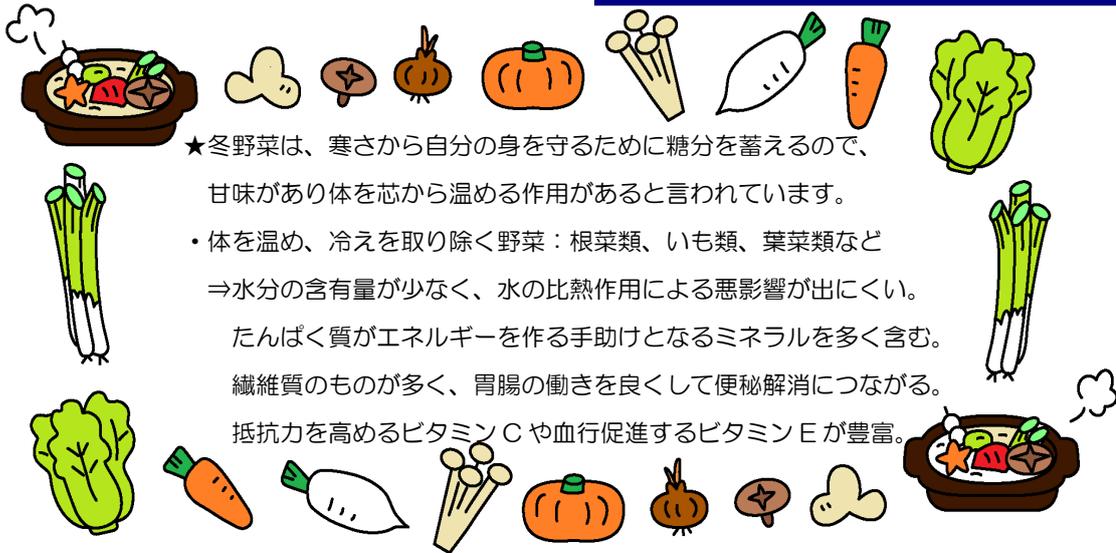
今年も残すところ1ヵ月となりました。朝晩冷え込み、空気も乾燥してくるので風邪もひきやすくなります。また、ウイルスや細菌による嘔吐や下痢の予防のために手洗い・うがいをしっかりしていきましょう。



冬至の日に食べるカボチャは、厄除けや病気に効果があると伝えられています。カロチンやビタミンをたくさん含んだカボチャは、ビタミン不足になりがちなこの時季の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物です。

～年越しそば～

細くて長いそばを食べることで、新年も細く長く生きられるようにと健康長寿を願いました。また、そばは他の麺類よりも切れやすいことから、「今年一年の災厄を断ち切る」という意味もあるそうです。また別の説では、金銀細工師が散らかった金粉を集めるのにそば粉を練った「そばかき」を使うことから、そばがお金を集める縁起物として、年越しの食べ物になったとも言われています。



★冬野菜は、寒さから自分の身を守るために糖分を蓄えるので、甘味があり体を芯から温める作用があると言われています。

・体を温め、冷えを取り除く野菜：根菜類、いも類、葉菜類など

⇒水分の含有量が少なく、水の比熱作用による悪影響が出にくい。

たんぱく質がエネルギーを作る手助けとなるミネラルを多く含む。

繊維質のものが多く、胃腸の働きを良くして便秘解消につながる。

抵抗力を高めるビタミンCや血行促進するビタミンEが豊富。

作ってみよう！ コーンパン

- <材料> マフィンカップ 8個分
- ホットケーキミックス 200g
 - 牛乳 160g
 - コーン 16g
 - ウインナー 5本
 - マヨネーズ 50g
 - パセリ 適量

- <作り方>
- 1 ホットケーキミックス、牛乳、マヨネーズを混ぜ合わせる。
 - 2 1で混ぜたものをマフィンカップに入れる。
 - 3 上にコーンとウインナーをのせる。
 - 4 175℃に予熱して10分焼く。
 - 5 焼きあがったらパセリを散らす。