



給食だより

2023年11月号

HAGUMI
共に明日を育み(菜組)ます



長く続いた夏日から一転、急激に寒くなってきましたね。急な気温の変化に身体が悲鳴をあげないように、栄養バランスのとれた食事をしっかり食べて、風邪をひかない「元気なカラダづくり」をしていきましょう。

バランスの良い食事で体づくり

毎日毎食、栄養バランスの良い食事を考えるのは大変ですが、主食・主菜・副菜・汁物がそろった食事であれば、自然と栄養バランスの良い献立になっています。また、1日の食事を総合的に考えて食べ過ぎたものや不足しているものを次の食事や翌日の食事で調整することを意識しましょう。

主菜

体の血や肉を作る
たんぱく質を多く含む
肉・魚・卵・大豆製品など

副菜

体の調子を整える
ビタミン・ミネラルを多く含む
野菜・きのこ・海藻など

主食

体を動かすエネルギーのもと
炭水化物を多く含む
ごはん・パン・麺類など

果物 牛乳・乳製品

足りない栄養素を補給して
さらにバランスの良い食事へ!



七五三

こどもの健やかな成長を願う行事で11月15日に行われます。7歳までは成長にともなって病気になりやすい年齢であったため、3回の節目に成長を神様に感謝し、お祝いをしたことが七五三の由来とされています。七五三で食べる千歳飴も



こどもの健やかな成長と長寿を願うもので、細く長く、縁起の良い紅白のセットになっています。

かんたん★おやつレシピ

【鬼まんじゅう】

《ざいりょう》	
10個分	
さつまいも	1本
砂糖	100g
小麦粉	360g
水	200cc



《つくりかた》

1. さつまいもは皮をむき、小さめの角切りにする。
2. さつまいもと砂糖を混ぜ合わせ、小麦粉を加え水で固さを調節する。
3. カップに2を流し入れ、蒸し器で強火15分蒸す。蒸しが足りなければ3分ずつ追加して様子を見る。