



給食だより

2025年11月号

HAGUMI
共に明日を育み(業組)ます



日々の寒さが増し、ようやく秋本来の季節となりました。暑さが和らぎ過ごしやすくなる一方、急激な気温の変化により体調も崩れやすくなります。そのため日頃から体調をしっかりと整えることが大切です。また秋は旬の食材が豊富にありますので、秋の味覚も楽しみながらしっかりと栄養を取って元気に過ごしましょう。

「かぜ」をひくのはどうして？

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って炎症を起こすさまざまな症状の総称です。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からもうつります。日頃から手洗いやうがいを行い、十分な睡眠と栄養をとって、かぜをひかないようにしましょう。



風邪予防のポイント



て洗い
うがい



十分な睡眠



バランスの
良い食事



適度な運動



11月24日は和食の日

「和食」は2013年、ユネスコより無形文化遺産に登録された日本独自の食文化です。

一汁三菜を基本とし旬の食材や出汁を使い、自然の美しさや季節を表現する和食は健康的で栄養バランスも良いと言われています。近年では食文化が多様化しつつありますが、

改めて和食の素晴らしさを再認識する機会にしていきたいですね。



給食おやつレシピ【中華風蒸しパン】

《ざいりょう》

・ホットケーキミックス	100g		
・ベーキングパウダー	3g		
・砂糖	45g		
・卵	1個		
・牛乳	大さじ4	・みりん	小さじ1と1/2
・しょうゆ	小さじ1	・油	大さじ1



《つくりかた》

1. ホットケーキミックスにベーキングパウダー、砂糖を加え混ぜ合わせる。
2. 卵を溶きほぐし、そこに牛乳、みりん、しょうゆを加えよく混ぜる。
3. ②に①を加えダマにならないように混ぜ合わせる。
4. 油を加えさらに混ぜ合わせる。
5. 型に生地を6~7分目まで流し込む。
6. 蒸し器で蒸す。(竹串で火の通りを確認する)