

11月

きゅうしょくだより

だんだん秋も深まり、木々が色づき始め、肌寒い日も増えてきました。これからは温かいものや冬野菜のおいしい季節、給食でも体の温まるメニューをいろいろ取り入れています。寒い日には体を温める野菜(根菜類など)を食べ、寒さに負けない体で、これから迎える寒い冬をのりきりしましょう。

野菜をたべましょう!

みなさん、野菜をしっかりと食べていますか?
「きらいだから」といって食べ残す人はいませんか?
野菜には、ビタミンAのもとになるカロテン、ビタミンC、食物せんいなどの栄養素がたくさん含まれていて、からだの調子をととのえてくれます。

☆少し工夫することで、野菜をもっとたべやすく☆

野菜のなかには、独特の味・香りがあったり、固く、繊維の多いものもあります。そしゃく機能が完成していない子どもにとっては、食べにくい食品です。「薄く切り、ゆでて食べやすくする」「肉が好きならハンバーグのたねに混ぜる」「彩りよく盛り付ける」など、子どもが興味をもてるように工夫します。

野菜たっぷり
オムレツ

野菜たっぷり
ハンバーグ

作ってみよう!

『 スイートポテト 』

●材料 (8 個分)

さつまいも……………350g
砂糖 …………… 15g
卵 …………… 1/2 個

バター……………15g
牛乳 …………… 40cc
照り用の卵黄、水……各少々

●つくり方

- ①さつまいもは皮をむいて乱切りにし、ラップで包み、電子レンジで約 7～8 分加熱し、熱いうちにつぶす。
- ②鍋にバター、砂糖、牛乳を入れて中火にかけ、沸騰しないように注意しながら溶かす。
- ③ ①に②を入れてよく混ぜ、溶いた卵も加えてさらに混ぜ合わせる。
- ④アルミケースに③を等分して、こんもり山のように詰め、表面をナイフで平らにする。
- ⑤表面に照り用の卵黄と水を混ぜ合わせたものをハケで塗り、オーブントースターで表面に焼き色がつくまで 4～5 分焼く。

※牛乳、卵アレルギーの場合には、さつまいも(250g)、砂糖(大さじ 1)、塩(少々)で「さつまいも茶巾」にするとよいでしょう。