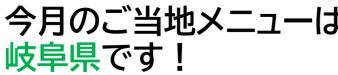




# 献立表



















## 給食だより

秋も深まり、冬の訪れが近くなったことを感じる季節となりました。 日が沈むのも日に日に早くなり、朝晩の冷え込みが激しくなってきた ので手洗い・うがいを習慣づけ、体調管理には十分気をつけましょう。

### 今月の旬の食材は

れんこん「lotus root」(ロータズ ルート)

穴が開いているれんこんは、その形状から「先の見通しがきく」と いう縁起物として、おせち料理や精進料理によく用いられている野 菜です。

れんこんには抗酸化作用のあるビタミンCが多く含まれているた め、疲労回復効果や免疫力の向上が期待できます。また、食物繊維 も多く含まれているため便秘の予防にも効果的です。

給食レシピ紹介



#### ●材料(幼児1人分)

- ·小松菜…35g
- ・もやし…10g
- ·人参…5g
- ・きざみのり…0.3g
- ☆濃口醤油…2.0g
- ☆砂糖…0.5g
- ☆昆布だし…0.5g

#### ●作り方

- ①小松菜をざく切り、人参を千切りにします。
- ②小松菜をサッと茹でて冷水にとりしっかり 水気をきります。
- ③人参ともやしを火が通るまで茹で、ザルに とりそのまま冷まします。
- ④ボウルに☆の調味料を合わせます。
- ⑤④のボウルに刻みのりを加え、②と③を入 れてよく和えて完成です。

#### 「今月のご当地メニュー」



- ・きんぎょめし
- ・鶏ちゃん焼き





#### ・きんぎょめし

人参の生産が盛んな岐阜県各務原市に伝わる 郷土料理です。人参がご飯の中で泳いでいる金 魚のように見えることからその名前がつけられた そうです。

#### ・鶏ちゃん焼き

鶏もも肉を野菜と味噌だれで炒めた岐阜県 の郷土料理です。名前の由来は、混ぜ合わせる という意味の「ちゃん」と「醤(じゃん)」を合わせ た「鶏醤(けいじゃん)」から「鶏ちゃん」になった という説もあります。













