



# きゅうしょくだより



吹く風も少しずつ冷たくなり、冬の訪れを感じる季節となりました。この時期は風邪をひいたり体調を崩しやすい時期でもあります。栄養バランスを考えた食事をし、昼間はしっかりと体を動かして遊び、たっぷりと睡眠をとりましょう。規則正しい生活を心がけることで免疫力が高まり、元気に過ごせるようになります。

♪子ども達の様子♪

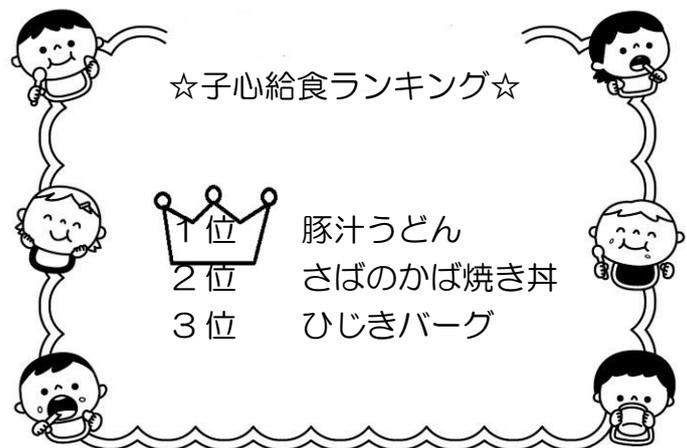
最近、デザートやお目当てのおかわりなどがあると、嫌いな物があっても1口は頑張っている姿が見られます。また「この食べ物なに?」「これおいしいね」など食を通しての会話が増えました。

今年も残り1カ月を切り、これから年末年始のお休みに入ります。お休み明け、元気な子ども達に会えるのを楽しみにしています。



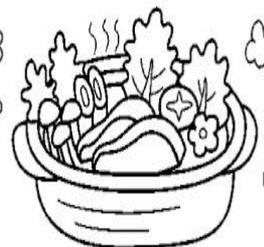
☆子心給食ランキング☆

1位	豚汁うどん
2位	さばのかば焼き丼
3位	ひじきバーグ



**消化がよく低カロリー!**  
**冬に美味しい はくさい**

はくさいは、冬の鍋料理などに欠かせない食材の1つです。約95%も水分を含み、低カロリーでビタミンCも効率よく摂取できる健康野菜です。甘みがあり、その淡泊な味は、肉や魚のうまみを上手に吸収します。また、他の食材との調和もよいので、薄味に調理して食べるのがおすすめです。煮たはくさいは、体の余分な熱を冷ます作用をもち、消化もよいので、かぜで熱が出たときに食べるのもよいでしょう。



『人気給食レシピ ひじきバーグ』

- 豚ひき肉…60g
- 鶏ひき肉…60g
- 玉ねぎ…60g
- ひじき…4g (戻して30g)
- えのきだけ…10g
- ウスターソース…小さじ2
- ケチャップ…小さじ2
- 食塩・砂糖…各少々

- ① ひじきは水で戻す
- ② ひき肉にみじん切りにした野菜、塩、砂糖をいれ混ぜる
- ③ ②を形成し、フライパンで火が通るまで焼く
- ④ ハンバーグを取り出し、空いたフライパンにソースとケチャップを入れ煮る。温まったらハンバーグにかけ完成。

ぜひ一度お家で作ってみてください☆

