



給食だより



朝晩は冷え込むようになり、秋も深まってきました。

この時期に美味しい秋野菜は、きのこ・さつまいも・里芋・れんこん・じゃがいも・ほうれん草などがあります。

秋野菜には免疫力を向上させ体調を整える効果があります。

季節の変わり目で体調を崩しやすいこの時期にピッタリの食材です。積極的に食べて元気に過ごしましょう。

給食のひとこま



9月の完全給食はロコモコ丼とお野菜のコトコト煮、梨でした。

ハンバーグは人気のメニューなのでみんなよく食べていました。特にケチャップと中濃ソースを混ぜ合わせたハンバーグのソースは大好きな子が多く、ごはんの上に塗って「ケチャップご飯おいしい!」と喜んでいました。お野菜のコトコト煮も、何種類もの野菜が入っていましたが柔らかく煮たので食べやすかったようです。野菜が苦手な子たちも食べてくれました。



お彼岸のおやつ、きなこおはぎです。中にはあんこも入っています。



10月はハロウィン!!ということでかぼちゃを使ったメニューがたくさん登場します。この日はみんなが大好きな南瓜のポタージュでした。おかわりも完食でした♪

旬のおやつ☆さつまいもきなこ

さつまいもを使った体にやさしい

おやつを紹介します

さつまいも250g

(ひと口大に切りゆでる)

きなこ 20g

砂糖 20g

塩 少々

混ぜておく

ゆでたさつまいもにきなこを混ぜ合わせれば完成です

