



11月給食だよ!



給食室 岡田 恵美子



だんだん秋も深まり、木々の葉が色づき始め、肌寒い日も増えてきました。これからは温かいものと冬野菜のおいしい季節です。体の温まる野菜を食べ、睡眠を十分にとり免疫力をアップさせ、これから迎える寒い冬をのりきりしましょう。



～体を温めて風邪予防～

風邪を防ぐには、免疫機能を高めることと、体を温めることです。ビタミンやミネラルを十分にとり、バランスのよい食事を取りましょう!

体を温める食品・・・長ネギ、にら、玉ねぎ、生姜、にんにく
かぼちゃ、大根、人参、ごぼうなど



今月はサツマイモを使った蒸しパンの作り方を紹介します。
とても簡単ですので、ご家庭でも作ってみてくださいね。

【材料】4人分

さつまいも 30g
ホットケーキミックス 100g
牛乳 50ml

【作り方】

- ①さつまいもは1cm角の角切りにしておく。
- ②ボウルにホットケーキミックスと牛乳を入れよく混ぜる。
- ③カップなどに入れさつまいもをのせる。
15～20分蒸して出来上がり。

