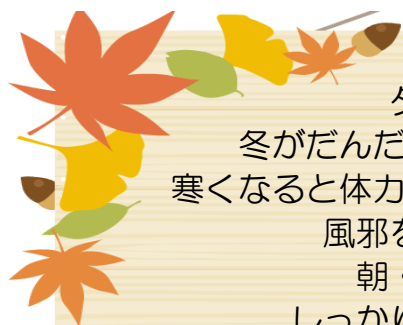


11月 給食だより



夕暮れが一気に早くなり、冬がだんだんと近づいてくるのを感じますね。寒くなると体力も低下し、風邪をひきやすくなります。風邪をひかない体を作るためには、朝・昼・夕のごはんを食べて、しっかりと睡眠をとることが大切です！栄養をしっかりと取り入れ、風邪に負けない体づくりをしていきましょう。



年間食育テーマ・・・きちんと食べよう朝ごはん！

にんじんしりしり

材料（2人分）

- にんじん・・・2本
- 卵・・・・・・・・L 1個
- ごま油・・・・大さじ1
- 砂糖・・・・大さじ2
- しょうゆ・・・・大さじ1.5
- 酒・・・・大さじ1.5
- 和風だしの素・・・5g
- ごま・・・・少々

作り方

- ①にんじんを細切りにし、卵を溶きます。
- ②フライパンにごま油を入れ、にんじんがしんなりするまで炒めます。
- ③砂糖、しょうゆ、酒、和風だしの素を入れます。
- ④溶き卵を入れ、素早くかき混ぜお皿に盛り、ごまをかけます。



お好みてツナやコーンを入れても美味しいです☆



11月の食育テーマ 食べ物と体の関係を知ろう



3つの色をバランスよく摂ることで、元気な体をつくれます！献立表の材料欄にも3つに分類してあるのでチェックしてみましょう！