

11月給食だより

平成30年11月発行

栄町あおぞら保育園

～毎月1日は「野菜の日」です。家庭でも野菜をたくさん食べましょう～

※ < >内は、汁物の具です。
 ※ ひよこ組(1歳児)・うさぎ組は朝牛乳(70ml)、おやつ(90ml)があります。
 ※ おやつは、牛乳・果物がつきます。

月 火 水 木 金 土

1	人参	2	れんこん	3	
	フランスパン ミネストローネ		ごはん 味噌汁 <大根・人参>		文化の日
	鶏肉ソース焼き ほうれん草しめじ和え 南瓜グラッセ		かれの味噌マヨネーズ焼き 小松菜のり和え 五目うの花		
	野菜たっぷり五目おにぎり		チーズむしぼん		

5	酢大根	6	煮ごぼう	7	きゅうり
	ごはん 味噌汁 <豆腐・心のり> ツナ入りオムレツ 人参含め煮 きゅうりしらす和え		ごはん 豆乳味噌汁 <白菜・油揚げ> 鶏肉照り焼き れんこんごま味噌マヨネーズ セロリとささみの香味和え		ごはん 味噌汁 <大根・長ねぎ> ほっけの竜田揚げ 3色和え 青のりポテト
	ほうれん草ケーキ		スイートパンプキン		ヨーグルト・せんべい
	梅巻き		梅巻き		お好み焼き
	黒糖ラスク		黒糖ラスク		黒糖ラスク

12	セロリ	13	きゅうり	14	大根
	麦ごはん 味噌汁 <キャベツしめじ> 豚肉生姜焼き ブロッコリーおかつ和え ごぼうサラダ ふかし芋		ごはん 味噌汁 <玉ねぎ・なめこ> 豆腐ナゲット ごま人参 チンゲン菜ちくわ炒め		ごはん 味噌汁 <白菜・藍> たらの磯辺焼き ダイスサラダ さやいんげんと鶏肉の炒め煮
	フランスパン ミネストローネ		フランスパン ミネストローネ		フランスパン ミネストローネ
	鶏肉ソース焼き ほうれん草しめじ和え 南瓜グラッセ		鶏肉ソース焼き ほうれん草しめじ和え 南瓜グラッセ		かれの味噌マヨネーズ焼き 小松菜のり和え 五目うの花
	卵雑炊		卵雑炊		チーズむしぼん
	マフィン		マフィン		マフィン

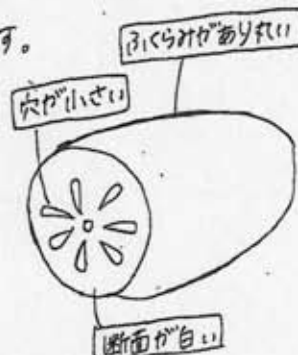
19	酢大根	20	煮ごぼう	21	きゅうり
	ごはん 味噌汁 <豆腐・心のり> ツナ入りオムレツ 人参含め煮 きゅうりしらす和え		ごはん 豆乳味噌汁 <白菜・油揚げ> 鶏肉照り焼き れんこんごま味噌マヨネーズ セロリとささみの香味和え		ごはん 味噌汁 <大根・長ねぎ> ほっけの竜田揚げ 3色和え 青のりポテト
	ほうれん草ケーキ		スイートパンプキン		ヨーグルト・せんべい
	梅巻き		梅巻き		お好み焼き
	黒糖ラスク		黒糖ラスク		黒糖ラスク

26	セロリ	27	きゅうり	28	大根
	麦ごはん 味噌汁 <キャベツしめじ> 豚肉生姜焼き ブロッコリーおかつ和え ごぼうサラダ ふかし芋		ごはん 味噌汁 <玉ねぎ・なめこ> 豆腐ナゲット ごま人参 チンゲン菜ちくわ炒め		ごはん 味噌汁 <白菜・藍> たらの磯辺焼き ダイスサラダ さやいんげんと鶏肉の炒め煮
	フランスパン 米粉のコーンポタージュ		フランスパン 米粉のコーンポタージュ		フランスパン 米粉のコーンポタージュ
	鶏肉ソース焼き ほうれん草お浸し ちやしとピーマンのソテー		鶏肉ソース焼き ほうれん草お浸し ちやしとピーマンのソテー		かれの味噌マヨネーズ焼き 小松菜のり和え 五目うの花
	ハンバーグ		ハンバーグ		鶏肉手羽元煮 キャベツツナ和え 人参炒め煮
	黒糖ラスク		黒糖ラスク		黒糖ラスク

れんこんについて知っていますか?

れんこんは1年中お店に並んでいる野菜ですが、旬は秋～冬にかけてです。

今回は今が旬のれんこんについてご紹介します。



★おいしいれんこんの選び方★

ふくらみとして太く、真、すぐはものを選び、持ち、たときにずしりと重みを感じるものは、水分をしっかりと含んでいておいしいです。さらに、断面が白く、穴の小さいものが良品とされています。

★れんこんの栄養★

れんこんはビタミンCが豊富で疲労回復、かぜの予防に役立ちます。れんこんの切口が変色しやすいのは、ポリフェノールの一種であるタンニンを含むためです。タンニンには抗酸化作用があり、血管や筋肉などの酸化を防いでくれます。また、食物繊維も豊富で便通を良くする働きもあります。

豆知識 れんこんには何故穴があるの?

れんこんの穴は「未来を見通す」と考え、縁起が良いとされています。なぜ、れんこんには穴があるのでしょうか。この穴はれんこんが呼吸をするために必要なのです。れんこんは、蓮の地下茎が水底の中で肥大したものです。水底の泥の中には酸素が少ないため、木の土の空気が地下まで通じるようになっているのです。

れんこんを使った簡単レシピ

「れんこんごま味噌マヨネーズ」

【材料】 2人分
 ・れんこん 1/2個(40g)
 ・人参 1/4本(20g)

① マヨネーズ 小さじ2
 ② 味噌 小さじ2
 ③ すりごま 小さじ1

【作り方】
 ① れんこん・人参は皮をむき、いちじく切りにする
 ② 沸騰したお湯で約1分ゆで、冷水で冷やす
 ③ ①と②を切、れんこん・人参を①と混ぜ合わせる