

# 11月 給食だより

日が暮れるのが早くなり、山々も秋の色づきを見せ始めました。朝夕の寒さも増し、風邪をひきやすい季節です。栄養と睡眠をしっかりとって、毎日元気に過ごしましょう！

## 風邪予防のために積極的に とりたい栄養素

### ★たんぱく質を多く含む食品

肉、魚、卵など



### ★炭水化物を多く含む食品

米、麺、いも類など



### ★ビタミンを多く含む食品

レバー、人参、ほうれん草など



抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護し、免疫力を高める「ビタミン」などを積極的にとりましょう！

今月2日(月)は、収穫感謝礼拝を守ります。

6日(金)の給食は、各家庭から持参していただいた野菜をたっぷり入れた『感謝祭のみそ汁』を作ります。神さまが私たちに与えてくださった恵みに感謝して、いただきたいと思います。

## 給食レシピ紹介 《大豆の甘辛揚げ》

〈材料 (g)〉		(幼児 1 食分)			
大豆水煮	24	片栗粉	5		
ちりめんじゃこ	2	しょうゆ	2.4		
砂糖	2	酢	1	揚げ油	3

保育センターのぞう組からの  
リクエストメニューです！

①大豆水煮は洗い水気を切っておき、調味料は合わせておく。

②ちりめんじゃこは、フライパンで乾煎りする。

③大豆に片栗粉をまぶし、180度で火が通るまで揚げる。

④②と③と調味料を混ぜたら出来上がり！