

11月 給食だよ!

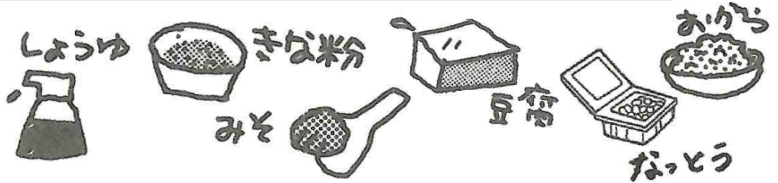


肌寒い日が増え、秋があっという間に過ぎていきそうです。これからは、温かいものや、冬野菜が美味しい季節になります。給食にもたくさん取り入れていきたいと思います。体の温まる野菜類を食べ、睡眠を十分とって寒さに負けない体づくりをしていきましょう!

大豆の美味しい季節です

大豆には植物性のたんぱく質が豊富に含まれており、そのことから“畑の肉”と呼ばれています。

大豆の変化...



- たんぱく質は筋肉を構成しています。
【筋肉を伸ばしたり縮ませたりします。】
- 血液中に含まれているヘモグロビンはたんぱく質の一種です。
【体中の細胞に栄養や酸素を運んでいます。】
- ケラチンもたんぱく質の一種です。
【髪の毛の素材になります。】
- コラーゲンもたんぱく質の一種です。
【肌の潤い、保湿力を高めてくれます。】

給食レシピ紹介 《豆腐ドーナツ》



<材料(g)> (幼児1食分)

豆腐	23	砂糖	1
ホットケーキミックス	23	豆乳	1

- ①ボウルで、豆腐、ホットケーキミックス、砂糖、豆乳を混ぜる。
- ②油を180度に温める。
- ③スプーンでピンポン玉の大きさにし、きつね色になるまで揚げたら出来上がり!