

11月 給食だよ

日中と夜の寒暖差もだんだん大きくなってきました。寒さを感じ始める11月は、さまざまな野菜が食べ頃を迎えます。うま味や栄養が増した秋の野菜をたくさん食べて、寒さに負けない体づくりをしていきましょう！
今月は、さつまいもご飯やきのこの和風スパゲティ、黒枝豆など旬の食材を使った献立を取り入れています。秋の味覚を味わいましょう！

よくかむことは よく味わうこと



味はだ液に溶けた味物質が、舌にある味らい(味を感じとる感覚器)を刺激して脳に伝わることで感じます。かむほどにだ液と食べ物が混ざるので、よくかむことはよく味わうことにつながります。

だ液の 働き



給食レシピ紹介《カレー肉じゃが》

カレーの風味が
食欲を増します。

＜材料(g)＞ (幼児1食分)

豚肉	25	糸こんにゃく	25	カレー粉	0.1	砂糖	1.8
じゃがいも	40	青ねぎ	4	だしかつお	2	酒	2
人参	12	油	1	しょうゆ	5	みりん	1
玉ねぎ	50						

①じゃがいもは皮をむいて2cm幅に切り、人参は皮をむいて5mm幅に切る。

玉ねぎは1cm幅のくし切りにし、青ねぎは小口切りにします。

豚肉は2cm幅に切り、糸こんにゃくは7cm程の長さに切り、茹でこぼす。

②鍋に油を敷き、豚肉を炒め、色が変わったら、玉ねぎ、人参、糸こんにゃくを炒める。
さらにカレー粉を炒めて、具材がつかくらいの出し汁を入れる。

③②に酒、砂糖、しょうゆ、みりんを入れ味付けをしたら、じゃがいも、青ねぎを入れる。
じゃがいもが柔らかくなるまで煮たら出来上がり！