給食だより　11月

令和８年１１月１日
狭山市保育幼稚園課

木々の色の変化や肌で感じる風の冷たさなど、季節の移り変わりも楽しみながら、子ども達は元気に遊んでいます。これからは温かいものや冬野菜のおいしい季節です。保育所でも体の温まるメニューをいろいろ取り入れていきます。しっかり食べて、睡眠を十分にとり、これから迎える寒い冬を元気に過ごしましょう。

体を温める食事

気温が下がってくる秋から冬にかけて旬を迎える「かぶ」や「ごぼう」、「れんこん」などの根菜類は、食べると血行が良くなり代謝もアップするので体を温め、健康維持のためにも効果的です。

土の中で育つ部分を食べる物を「根菜」と言います。
大根、人参、じゃがいも、里芋、かぶ、
ごぼう、れんこん、山芋です。

根菜や旬の野菜類を食べる事で免疫機能を高められます。
加熱をすることで甘味が増し、美味しく食べられる野菜が沢山あります。
茹でたり蒸したりした「温野菜サラダ」や、
根菜類をコトコト煮込んで「スープ」など、
体が温まりおすすめです。

材料	子ども２人・大人２人分
さつま揚げ	80ｇ
大根	125ｇ
人参	75ｇ
ごぼう	40ｇ
こんにゃく	45ｇ
しめじ	30ｇ
砂糖	小さじ１
塩	1ｇ
しょうゆ	大さじ2/3
みりん	大さじ1/2
だし汁	135ｍｌ

《献立紹介》☆１１月 12・26 日献立

根菜とさつま揚げの煮物

作り方
① さつま揚げは食べやすい大きさに切る
② 大根、人参は厚めのいちょう切りにする
③ ごぼうは薄い斜め切りにして、水に浸してアク抜き、下茹でをする
④ こんにゃくは小さくちぎり、下茹でをしておく
⑤ しめじは石づきをとり、ほぐしておく
⑥ 鍋に①～④の具材、だし汁、砂糖、みりんを入れて火にかけ、煮立って１～２分したら塩、しょうゆを加える
⑦ 落し蓋をして、具材が柔らかくなってきたら⑤を加え、煮汁が少なくなるまで中火～弱火で煮る