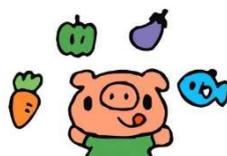


# 給食だより 11月

肌寒い日が増え、秋があつという間に過ぎていきます。これからは体の温まる根菜を食べ、睡眠を十分にとって、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。



## 魚に親しもう。



### ◎旬が豊富

海に囲まれた日本は、魚介類の種類も多くて新鮮です。

### ◎いろいろな調理法ができます。

揚げ物、焼き物、煮もの、サラダ、汁ものなど。

### ◎おいしいお米によくあうよ！

米に足りない必須アミノ酸のヒスチジン、リジンを補います。

### ◎カルシウム DHA が豊富です！

骨が丈夫になります。

## 11月24日は和食の日

和食は食事の場における、自然の美しさや、文化との結びつきを表しており、

2013年にユネスコ無形文化遺産にも登録されました。

秋は全国各地で来年の五穀豊穰を祈る行事が盛んに行われ、自然に感謝をする。

など、日本の食文化においても重要な季節です。

この秋の日に和食を知り、大切さを改めて認識するきっかけの日になるよう、

11月24日をいい日本食として『和食の日』と制定しました。

### ☆給食レシピのご紹介☆

#### 〈献立名〉みかん蒸しパン

〈材料・大人5人分〉

小麦粉・・・120g

重曹・・・6g

オレンジジュース・・・70g

砂糖・・・35g

サラダ油・・・大さじ1



#### ☆作り方☆

- ①、小麦粉、重曹、砂糖をボールに入れ、混ぜ合わせる。
- ②、①に潰したみかん、オレンジジュース、サラダ油を入れよく混ぜる。
- ③、蒸しパン用カップ（アルミカップでも可）に流し入れる。（7分目）
- ④、③を蒸し器に入れ、弱火で10分蒸して、加熱が足りないようだったらもう5分くらい蒸して完成♪