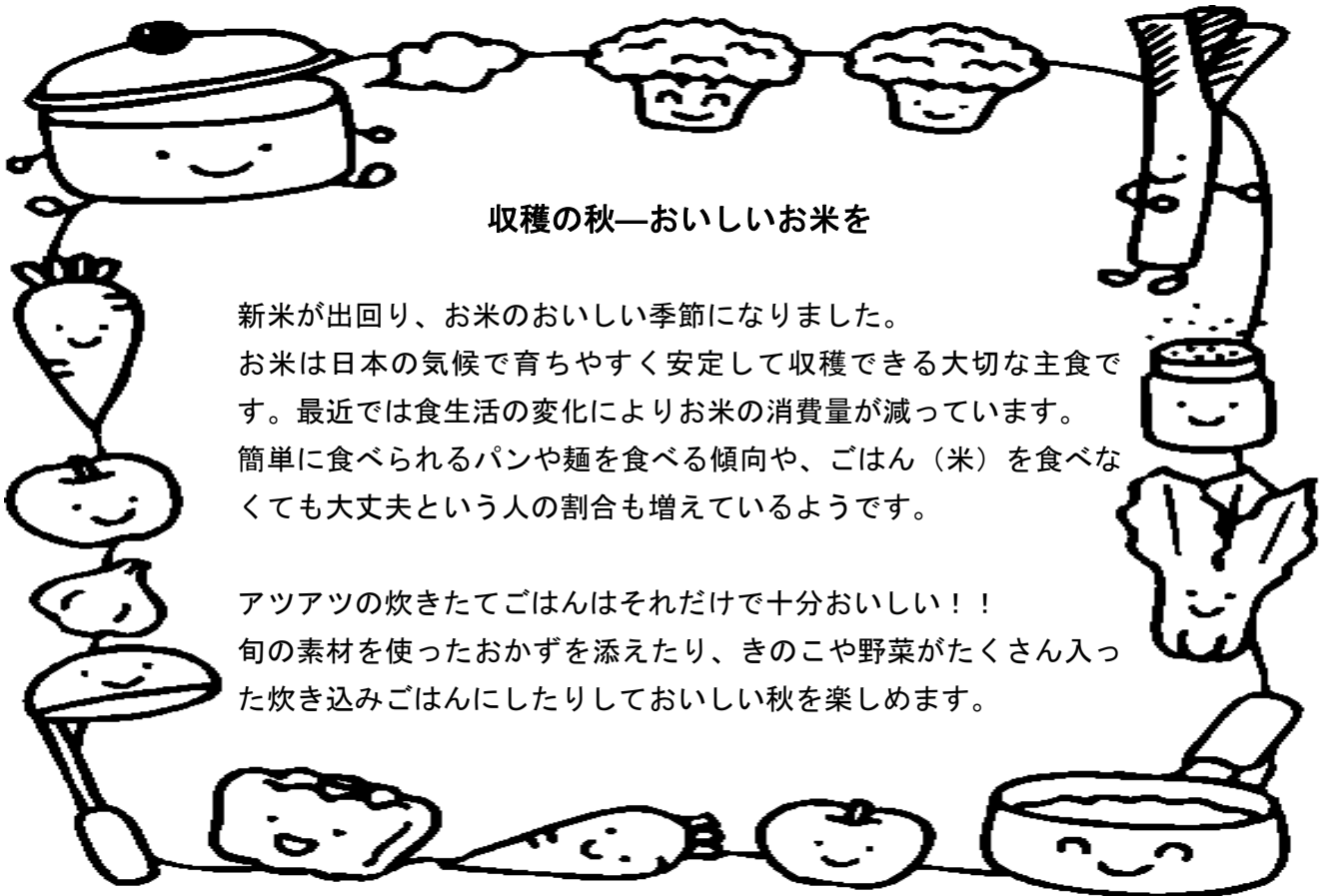




11月給食だより



収穫の秋—おいしいお米を

新米が出回り、お米のおいしい季節になりました。

お米は日本の気候で育ちやすく安定して収穫できる大切な主食です。最近では食生活の変化によりお米の消費量が減っています。簡単に食べられるパンや麺を食べる傾向や、ごはん（米）を食べなくても大丈夫という人の割合も増えているようです。

アツアツの炊きたてごはんはそれだけで十分おいしい！！

旬の素材を使ったおかずを添えたり、きのこや野菜がたくさん入った炊き込みごはんにしったりしておいしい秋を楽しめます。

体を温める食材

これから迎える寒い既設は身体の温まる食事で風邪予防に備えましょう。

寒冷地でとれる食材や、冬が旬の食材は身体を温めてくれます。

★野菜がたくさんとれて温まるけんちん汁

里芋・大根・人参・ごぼう・長ネギ・豆腐・こんにゃく・鶏肉（豚肉でも）など旬のお好みの具材で。

たくさんの具材を入れて煮込むので、たくさん野菜もとれますね。

うどんを入れるとけんちんうどんにもなります。

身体もポカポカになり、風邪予防にも最適です。

