

～和食で健康な体に～

寒くなり冬が近づいてきました。風邪をひかないように温かい食事を心がけましょう。さて、11月24日は“いいにほんしょく”「和食の日」です。

《和食の4つの特徴》

- ◎新鮮な食材と素材の味を生かす調理
- ◎四季のうつろいや自然の美しさを表現
- ◎栄養バランスがよく健康的な食事
- ◎年中行事との深いかわり

給食では、24日にだしを使った和食献立を予定しています。



		11月の献立	午前おやつ	午後おやつ
1	日	休日		
2	月	たらみど焼き 大根とほうろ煮 トマトサラダ フルーツ	フルーチェ	ホットケーキ
3	火	祝日・文化の日		
4	水	ミートボール ひじき煮 小松菜ツナ和え	お菓子	お菓子
5	木	白菜シチュー ナゲット マカロニサラダ フルーツ	ヨーグルト	お菓子
6	金	かじきカレー揚げ 春雨炒め ほうれん草ピーナッツ和え	お菓子	お菓子
7	土	野菜の肉巻き だし巻き卵 れんこんサラダ	ヨーグルト	バタースティック
8	日	休日		
9	月	さけマヨ焼き 子ねえ 小松菜サラダ フルーツ	お菓子	フルーツゼリー
10	火	かにたまスープ チーズはんぺんフライ もやし和え物 フルーツ	ヨーグルト	お菓子
11	水	いもっこ汁 肉じゃがまい スパゲティサラダ チーズ納豆	フルーチェ	お菓子
12	木	和風ハンバーグ ひとロスパ つけ野菜	お菓子	かぼちゃクッキー
13	金	ししゃもフライ きんぴらごぼう フロッキーサラダ	ヨーグルト	お菓子
14	土	豚汁 ギョーザ もやしささみ和え おかかふりかけ フルーツ	お菓子	七五三プリン
15	日	休日		
16	月	トマトとひき肉カレー 白身魚のフライ コールスロー フルーツ	お菓子	お菓子
17	火	八宝菜 ポテトサラダ つけ野菜	ヨーグルト	お菓子
18	水	イカメンチ ひじき煮 小松菜なめたけ和え	お菓子	やきいも
19	木	せんべい汁 えびしゅうまい マカロニサラダ しらすふりかけ	フルーチェ	お菓子
20	金	カツ煮 中華春雨サラダ つけ野菜	お菓子	フルーツヨーグルト
21	土	さんまみりん焼き もやしひき肉炒め フロッキーサラダ フルーツ	フルーチェ	お菓子
22	日	休日		
23	月	祝日・勤労感謝の日		
24	火	さばみど煮 だし巻き卵 ほうれん草おかか和え 豆腐のお吸い物	お菓子	さつまいもドーナツ
25	水	しょうが焼き かぼちゃ甘煮 ごぼうサラダ	フルーチェ	お菓子
26	木	お誕生会 みぞラーメン 焼ギョーザ ゆで卵 つけ野菜 フルーツ	...	おたのしみ蒸しパン
27	金	たらマヨ焼き 子ねえ フロッキー和え物 フルーツ	ヨーグルト	お菓子
28	土	すきやき風煮 エビカツ キャベツサラダ チーズ納豆 フルーツ	お菓子	いちごジャムサンド
29	日	休日		
30	月	さつまいも アジフライ 春雨マヨサラダ フルーツ	お菓子	お菓子



《親子で挑戦 うどん作り》

今月の食育は「小麦粉」のおはなしをして、うどん作りを体験してもらう予定です。そこで、おうちで簡単にできる手打ちうどんの作り方をご紹介します。

簡単！手打ちうどんレシピ

- ＜材料＞（約3人分）
- ・薄力粉 150g
 - ・強力粉 150g
 - ・ぬるま湯 150g
 - ・塩 小さじ1

＜作り方＞

- ①薄力粉と強力粉、塩を大きめの袋に入れて振り混ぜ、よく混ぜたらぬるま湯を加えてもむようにこねる。
- ②生地がまとまったら袋の上から足で踏む。



フミフミ・・・
おいしくな

- ③たくさん踏んだら少しねかせる。
- ④生地をとりだし、打ち粉（分量外）をした台の上で綿棒を使って伸ばす。
- ⑤三つ折りにしスケッパーで好きな幅に切ったら麺のできあがり♪



☆できあがった麺は7～8分ゆで、水でもみ洗いしましょう。

今月の「和食の日」にちなんで、昆布やかつお節などでだしをとったつゆを作ってみるのもいいですね。



完成！
おいしそう～♪

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。玄関に掲示してお知らせします。