

## 給食だより（11月）

山の木々は少しずつ色つき青空もすっきり、秋本番となりました。秋晴れの下、思いっきり遊んでいる子ども達です。

今年はノロウイルスが大流行するニュースを耳にしました。予防として手洗い、うがいをしましょう。

インフルエンザの時期になり、かからないようにしっかり食べて、ぐっすり眠り、いっぱい遊び、規則正しい生活を送って下さい。



### \*さつまいも掘り\*

土を掘って掘ってさつまいもを見つけました。お家に持って帰った芋「おいしかったよ」と話してくれた子どももいましたよ。

### \*焼きいも大会\*

前日まで風吹きで心配でしたが、当日は風もなく暖かく焼き芋日和りでよかったです。お芋大好きな小さい組さん、たくさんおかわりして食べていました。

### \*ごはんで元気もりもり\*

主食になる食べ物には、ごはんの他にパン、うどん、焼きそば、スパゲッティーなど、いろいろあります。おかず（副食）の料理との相性がいいのはごはんです。和食、中華、洋食のどんな料理にも合わせやすく、おいしく食べられます。

ごはんは麺類やパンと違い、粒なのでよく噛んで食べることになり、腹持ちがよく生活習慣病の予防になると思います。

ごはんをもっと食べましょう。



### \*チキンナゲット（一人分）\*

材料 鶏もも挽き・・・7g 鶏挽・・・30g 豆腐・・・30g  
玉ねぎ・・・10g しょうが・・・1g 卵・・・8g  
塩、こしょう・・・少Ⅱ 片栗粉・・・6g 油・・・4g

作り方① 玉葱みじん切りにする。

② 挽肉、豆腐、玉葱、調味料を混ぜる。

③ 生地をスプーンでナゲット風に形作り揚げる。

④ ケチャップをかける。