

11月 わくわくランチ

令和4年度 西脇こども園 管理栄養士

日も短くなり、いよいよ秋が深まってきました。

朝夕の冷え込みは増す一方、日中は過ごしやすい気候となり、子どもたちは毎日園庭で元気に遊んでいます。衣服で体温調節をこまめに行い、規則正しい食生活で体調を整え、元気に冬を迎えましょう。

旬の食材

白菜



緑色の濃い葉と芯の部分には、ビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは水に溶けやすいので、スープや鍋にしてお汁ごと食べるのがおすすめです。巻きがしっかりしていて、隙間なく詰まっているものが、おいしい白菜を見分けるポイントです。

ほうれん草



鉄分が多く、貧血や便秘解消に効果的です。さらに、鉄分の吸収をよくするビタミンCやβ-カロテン、葉酸も豊富です。アクの成分であるシュウ酸は水に溶けやすいので、ゆでることにより70~80%減らすことができます。また、乾燥すると鮮度が落ちやすく、ペーパータオルで包み、根本を下にしてポリ袋にいれ、口を軽く閉じてから冷蔵庫に立てて保存すると、乾燥を防ぐことができます。

れんこん



加熱に強いビタミンCが豊富で、レモンに匹敵します。ビタミンCは強い抗酸化作用があるため、疲労回復効果や免疫力の向上が期待できます。切り口や穴が変色していないもの、皮が薄茶色でみずみずしいもの、ふっくらと丸みがあって肉厚なものが、おいしいれんこんを見分けるポイントです。

園の人気スナック

豆腐スコーン

11月21日(月)



【材料】4人分

- ・ホットケーキミックス 100g
- ・絹ごし豆腐 40g
- ・お好みのジャム 20g
- ・油 15g
- ・塩 少々

【作り方】

- ① ホットケーキミックスに豆腐、ジャム、油、塩を混ぜ、まとまるまでこねる。
- ② 生地を丸め、鉄板にならべる。
- ③ 170度に熱したオーブンで15分ほど焼く。

地産地消

ランチに西脇市産の食材を使用します。



11月24日(木) 黒田庄牛(牛丼)

新米の季節になりました

西脇こども園は11月初旬からランチに新米が出ています。西脇産キヌムスメ 100%です。

