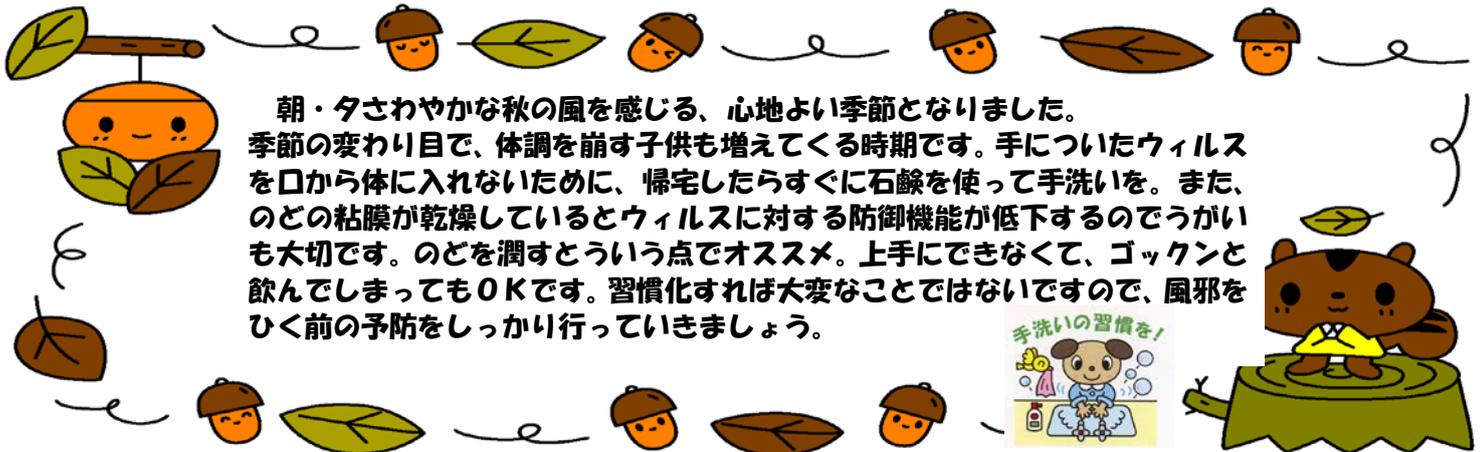


# 11月 給食だより

平成29年11月  
栄養士 照屋恵美



朝・夕さわやかな秋の風を感じる、心地よい季節となりました。季節の変わり目で、体調を崩す子供も増えてくる時期です。手についたウィルスを口から体に入れないために、帰宅したらすぐに石鹸を使って手洗いを。また、のどの粘膜が乾燥しているとウィルスに対する防御機能が低下するのでも大切です。のどを潤すという点でオススメ。上手にできなくて、ゴクンと飲んでしまってもOKです。習慣化すれば大変なことではないですので、風邪をひく前の予防をしっかりと行っていきましょう。



## 地元の旬を味わおう

地元の食べ物を食べるとなぜいいの？



**環境にやさしい**  
食べ物をとくから運んでくれるほど、運搬するための燃料や排気ガスが多くなります。地元の食べ物を選ぶ事はエコにもつながります。

**安心・安全・栄養たっぷり**  
作っている人、売っている人の顔を見て買えると安心です。地元の農産物はその地域に住む人の身体にあった食べ物です。特に旬の農産物は栄養価が高く、安く購入しやすいのでたくさん食べることが出来ます。

**沖縄の食材を使って伝統的な郷土料理もたくさん食べて、長寿県沖縄を取り戻しましょう！**



## お米の美味しい時期です！

～ おにぎりを作って家族でピクニックはいかがですか！ ～

### アスパラベーコンおにぎり



- ★材料★  
ご飯 200g ベーコン1枚 バター大 1/2  
アスパラガス芯部分3本 塩小さじ 2/1
- ★作り方★  
①アスパラガスを立て半分に切り5ミリ程度に切り、レンジで1分チンする。  
②ベーコン5ミリ幅にカットしバターで炒める。  
③ご飯にアスパラとベーコン、塩を混ぜ込みおにぎりにする。

### 桜エビ天おにぎり



- ★材料★  
ご飯 200g 桜エビ小さじ 1/3 ねぎ 天かす大さじ 1 めんつゆ大さじ 1
- ★作り方★  
①桜エビはそのままでもいいですが、フライパンでかるく炒ると香ばしくなるのでお好みで。  
②ご飯に桜エビ・天かす・ネギ・めんつゆを少し加えて混ぜて、おにぎりにする。

**厨房コラム** 11月は勤労感謝の日がありますね。私達が毎日食べる給食や食事はいろいろな人のお仕事で美味しく作られています。食材を育てる人達、それを運ぶ人達など命や働きに感謝の気持ちをもって「いただきます」「ごちそうさま」と言いましょう。お父さん、お母さんもお仕事頑張っています。いつもありがとうと伝えるといいですよ。P.S. 11月に入り気温が下がり涼しくなっています。風邪をひかないように体調を整えていきましょう。

