



給食だより

2024年11月号
川口西こども園

11月に入り、秋も深まってきました。これからの季節は、朝夕の冷え込む日も増えてきて、体調を崩しがちです。免疫力を高める食事をしっかりと、寒さに負けない丈夫な体を作りましょう。

丈夫な体をつくろう!!!

寒くなってきたこの時期に病気から体を守るために、食生活でも免疫力を高めましょう。朝食に、味噌汁や納豆などの発酵食品を含むメニューを取り入れるだけでも免疫力を高める働きがあります。

免疫力を高めるおすすめの食材

- にんにく…殺菌・抗ウイルス作用、細胞の活性化
- 納豆、漬物、ヨーグルトなど（発酵食品）…腸内環境を整える（腸内環境が良いと免疫力もアップします）
- 小松菜、ほうれん草…ビタミンA・C・Eを多く含み、抗酸化力が高い。殺菌・デトックス作用
- しょうが…殺菌作用。血行をよくして、体を温める
- だいこん…胃の消化を助け、腸の働きを整える

今月の給食から プルコギ

材料（4人分）

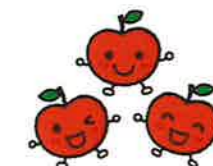
牛肉（スライス）…120g
にんじん…60g
玉ねぎ…120g
もやし…120g
にら…32g
はるさめ…20g
油…適量
白すりごま…4g
調味料
しょうゆ…20g 砂糖…8g
ごま油…2g にんにく…2g

作り方

- ① にんじんはせん切り、玉ねぎは薄切り、にらは1cmの長さに切る。にんにくはすりおろす。はるさめは茹でて食べやすい大きさに切る。
- ② 牛肉に調味料の半分をもみこむ。
- ③ 鍋で牛肉を炒める。
- ④ 別の鍋に油を熱し、野菜を炒め、野菜がやわらかくなったら、はるさめと③を加え、全体を混ぜ合わせて火を通す。（野菜から水分が多く出たら取り除く）
- ⑤ 最後に残りの調味料と白ごまを加え、味をととのえる。



11月のおやつ予定表



おやつには牛乳がつきます。

日	曜日	朝 (1・2歳児のみ)	昼(全児)	日	曜日	朝 (1・2歳児のみ)	昼(全児)
1	金	クラッカーピザ	きな粉ラスク	16	土	アンパンマン ソフトせん	源氏パイ
2	土	ビスコ	サラダせん	17	日		
3	日			18	月	シュガーパイ	じゃがいもの グラタン
4	月			19	火	ふかし芋	ピザトースト
5	火	たべっ子 どうぶつ	シュガーパイ	20	水	レモンラスク	アップルパイ
6	水	クラッカー ジャムサンド	ボンデケーキ	21	木	バナナの ヨーグルト和え	じゃこ菜めし
7	木	りんご蒸しパン	豆乳ココアケーキ	22	金	あられ麩	ぱりんこ
8	金	シュガー トースト	ごぼうと鶏肉の 炊き込み	23	土		
9	土	きなこもちせん	ぼたぼた焼き	24	日		
10	日			25	月	じゃがいもの オープン焼き	チーズケーキ
11	月	ジャムパイ	ほうれん草の ケーキ	26	火	マカロニきな粉	洋風おこし
12	火	サッポロポテト	レモンゼリー	27	水	コーンの カップケーキ	ほうれん草 クッキー
13	水	おふのラスク	さつまいも入り まんじゅう	28	木	ラスク	マドレーヌ
14	木	バイクドポテト	お好み焼き風パン	29	金	シガーフライ	フルーツ寒天
15	金	クラッカーと 果物	豆乳レアケーキ	30	土	ミニサラダ	星たべよ

今月のおやつから

材料(4人分)

薄力粉…60g
ベーキングパウダー…1.2g
ほうれん草…14g
バター…22g
砂糖…16g
卵…12g

ほうれん草クッキー

作り方

- ① 薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
- ② ほうれん草は茹でる。
- ③ ボウルに室温でやわらかくしたバターを入れ、泡だて器でクリーム状に練り、砂糖を加えてさらに混ぜる。
- ④ ほうれん草と卵をミキサーにかける。
- ⑤ ③に④を加えて混ぜ、①を加えて混ぜる。
- ⑥ 天板に⑤をスプーンですくってのせ、180℃のオーブンで13～15分焼く。