

10月栄養だより

ヘルスケアフードの明日を考える
日清医療食品株式会社

目に良い食べ物は？

10月10日は目の愛護デーです。目の健康に良い食べ物を食事に取り入れ大切にしましょう！

・ビタミンA

目の疲れや乾燥を防ぐ
(緑黄色野菜・レバー・卵黄など)



・ビタミンB1

目の神経の働きを整える
(豚肉・ごま・豆類など)



・ビタミンC

目の充血を防ぐ
(緑黄色野菜・果物・芋類など)



☆ 8月に提供したお楽しみメニュー ☆



たこ焼き風おにぎり

幼児さんには折り紙の舟皿で提供し、よりたこ焼き感を出しました☆



グルメの旅～沖縄～

タコライス
コンソメスープ
野菜チャンプルー
フルーツ (パイン)



給食の人気メニューご紹介



◆麻婆豆腐◆

<材料> (大人2人+幼児2人)
豚ひき肉 150g 長ねぎ7cm
しいたけ 2個 木綿豆腐 1丁

おろししょうが・にんにく各2cm
程度
味噌 大さじ1
砂糖 大さじ1
醤油 大さじ2/3
片栗粉 大さじ1.5
水250cc
ごま油 小さじ1 (お好みで)

<作り方>

- ①長ねぎとしいたけはみじん切り、豆腐は2cm程度の角切りにする。
- ②深めのフライパンでひき肉を炒める。
肉の赤身が半分くらいになったら、フライパンの端に生姜とにんにくを入れ、香りが出るまで炒めたらひき肉と合わせる。
- ③②に味噌、砂糖、醤油を炒めながら加え、全体になじんだら水をそそぎ、豆腐、長ねぎ、しいたけも入れて煮込む。
- ④火が通ったら強火にして、ぐらぐらしたところに水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつけ、仕上げにごま油を回しかける。



辛い味が好みの方は、
食べる前にラー油や
山椒をかけるのも
おすすめです！



10月の給食いろいろ・・・

☆10/1：収穫感謝祭があります。

今年はみんなで「じゃが芋団子汁」をクッキングする予定です！

☆10/8：七五三のお祝いメニューを提供予定。

☆10/31：ハロウィンなので、給食の色々なところにおばけ達がかくれんぼしています♪

お楽しみに～☆★

