

世界の料理



「ハンバーガー」「コールスロー」
「クラムチャウダー」

おやつ：チーズケーキ



迫力満点のハンバーガー🍔❤️子どもたちに人気であつという間に完食。バンズはパン屋さんにお願ひし、ハンバーガーは1つずつ丸めました。以上児は自分たちでパンにハンバーガーと野菜をはさみ、ハンバーガー作りも楽しみました
★コールスローは、キャベツ・人参・コーンを入れ、マヨネーズ・レモン汁・砂糖で和えました。クラムチャウダーは具たくさんで、鶏肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・あさりの水煮(すみれ以上)を入れ、牛乳・鶏ガラで味付けしました。



クリームチーズ・サワークリーム・マスカルポーネの3種のチーズと、薄力粉・卵・バニラエッセンスを使用し、140℃の蒸しオーブンで40分焼き上げました。甘さ控えめで、チーズを感じるチーズケーキ❤️大人っぽく感じたようでしたが、おいしそうに食べていました。



大きな口を開けて、ハンバーガーをパクッ！いつもと違った雰囲気のお給食で、どのクラスもよく食べていました❤�

おいしいお芋の季節になりました

お芋を食べましょう

さつまいも

甘味があり、子どもにも人気のさつまいも。ビタミンCや食物繊維たっぷりです。一番おいしいと言われるのはこの時期です！切ったらすぐに水にさらし、アクを抜くことできれいな色に仕上がります。

じゃがいも

1年中手に入るじゃがいも。秋は収穫されたばかりのおいしい物が出回る時期です。風邪予防に効果的なビタミンCが豊富です。じゃがいものビタミンCは加熱してもデンプンが保護するので壊れにくいです。

さといも

独特のねっとり感でのどごしがよく、子どもにも食べやすいです。さといもの粘り成分には胃腸の粘膜を保護する働きがあり、食物繊維も豊富で便秘予防にも役立ちます。

冬場に野菜をたっぷり食べましょう！

「煮物・炒め物・スープ」など火を通したものを食べ、胃を温めましょう。11月の献立の中には、体に温まるスープの中に食物繊維が豊富な根菜を入れたり、煮物、炒めものなどのメニューを豊富に入れました。お楽しみに。