



新米に切り替わります



11月から給食で使用のお米が、24年度産の新米に切り替わります。岩槻区内の「いわつ

き米地産の会」に参加されている農家の方々が、一生懸命育ててくださった新米です。新米のお

いしさを、より一層味わっていただくために11月は献立の「麦ごはん」の数を減らしました。

給食室からレシピ紹介



・11月に出た献立の中から、お家で簡単につくれるレシピを紹介します。

第6回は「芋と豆のかりんとう」です。

材料 5人分

- ・さつまいも 大1本
- ・大豆水煮 50g
- ・揚げ油 適量
- ・牛乳 大さじ2
- ・砂糖 大さじ2
- ・白ゴマ お好み

作り方

- ・さつまいもは細長く切り、水にさらしておく。
- ・大豆は水気を切っておく。
- ・芋と豆を油で固めに素揚げする。
- ・砂糖と牛乳を混ぜ、砂糖のザラザラ感がなくなるまで加熱する。
- ・揚げ終わった芋と豆にタレをからめて出来上がり。
- ・白ゴマはお好みでふりかけてください。

前回紹介した大学芋は、ホクホクとしたさつまいもの食感を楽しむ献立でしたが、今回のかりん

とうはスナックのようなパリパリ感が命です。揚げたらすぐにタレをからめて食べてください。

大豆の揚げ加減は、油の発する音で見当をつけます。ジュージューという音が静かになってい

き、やがてチリチリいいはじめたら、中までパリパリになっています。

かぜの予防にビタミンはとても大切です

かぜに負けない体をつくる栄養素

ビタミンA C

かぜが流行する季節になりました。免疫力を高めるビタミンAやコラーゲンの合成に役立つ立ち感染症予防に効果があるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって予防しましょう！