

給食便り



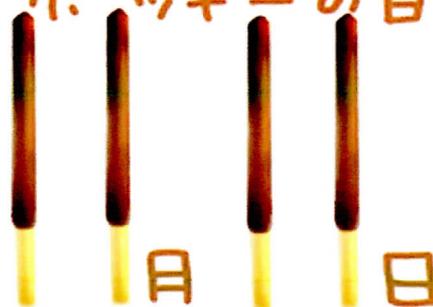
11月になり、寒くなってきました。
この時期は風邪をひきやすくなってきます
体調管理に気をつけ1日、1日を元気よく
過ごしていきましょう。



旬の食材

しめじ・白菜・小松菜
大根・レンコン・
カリフラワー・ブロッコリー
・人参・ほうれん草・
三つ葉・カブ・南瓜
・牛蒡・里芋・秋刀魚・鰯
金目鯛・柿

ホッケーの日



2種類のビタミンA

レチノール



動物性食品

吸収されやすい

カロテン



緑黄色野菜

吸収されにくい

ほうれん草の
バター炒め



油と一緒にとると吸収されやすい

11月19日はボジョレ・ヌーボー解禁



ボジョレ・ヌーボーの解禁日は毎年11月の第3木曜日
フレッシュさが特徴で少し冷やした方がすっきり

お楽しみできます★

冷蔵庫で1時間くらい冷やして
お料理とともに(*^▽^*)

