

寒くなってくると気を付けたいのが風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどです。加えて今年はコロナウイルス…と気を付けたいことがたくさんあります。手洗いうがいはもちろんですが、体が温まるものを食べて、免疫力もつけましょう。

体を温める食べ物

鍋やうどん、雑炊、シチューなどは体を温めてくれる定番メニュー。長ねぎ、たまねぎ、しょうが、にんにくなどを使うとより効果的です。体が温まって血液の循環がよくなると、免疫機能が高まり風邪の予防になります。朝食にも温かいみそ汁やスープを添えるといいでしょう。

お米を収穫しました！

先月、今まで育てていたお米の収穫、脱穀、粳摺り、精米を行いました。だいぶズメさんたちに食べられてしまったのと、病気にかかってしまったものもあり収穫量は1合強ほどでした。

お椀とお椀を合わせて脱穀をし、すり鉢と野球ボールで粳摺りをしました。思ったよりも難しく子どもたちも(大人も!?)大苦戦!『これしか獲れないの!?!』『昔の人って大変だったんだね…』『勉強になった!!』といろいろな感想を口にしていました。

初めての米作りだったので手探りの状態でしたが、発育状態を見たおうちの方からも助言をいただき、おかげさまで貴重な経験をすることができました。

ありがとうございました。

●おにぎりの日は、11日(水)です。

●今月のリクエストはすみれ組さんのおやつのパリパリピザと味噌おにぎりです。

(多数決で真っ二つに割れた…とのことで特別に2つです♡)

※仕入れ状況により、献立内容が変更となる場合があります。

ご了承ください。

日	曜	献立名	おやつ	kcal
2	月	サーモンフライ・切干大根と小松菜の洋風炒め・トマトすまし汁(しめじ、油揚げ)・りんご	ミルクサンド スキムミルク	509
3	火	文化の日でお休み		
4	水	稲穂揚げ・七目納豆・ウインナー みそ汁(人参、大根)・柿	味噌おにぎり お茶	484
5	木	豚肉ソーミン・わかめのみぞれ和え・ミニトマト スープ(卵、わかめ)・梨	3色ゼリー	391
6	金	魚のマリネ・焼き・酢の物(卵入り)・コーン すまし汁(うずら卵、長葱)・パナ	たらこスパゲッティ お茶	398
7	土	手作り弁当・スープ(わかめ、白ごま)・りんご	ぷにたま	
9	月	さばの竜田揚げ・ブロッコリー白和え・大根ゆかり みそ汁(もやし、板ふ)・グレープフルーツ	卵サンド スキムミルク	568
10	火	鶏の照り焼き・ポパイとコーンの油炒め・粉ふき芋 すまし汁(卵豆腐、万能葱)・バナ	スイート南瓜 お茶	338
11	水	おにぎりの日△目玉焼き・じゃが芋ソテー・ キャベツ・スープ(マッシュ缶、ピーマン)・りんご	パリパリピザ お茶	431
12	木	魚のマリネ・マカロニサラダ・チーズ みそ汁(油揚げ、わかめ)・柿	ストロベリークレープ お茶	523
13	金	チキンサラダ・わかめとしめじのサラダ・トマト スープ(じゃが芋、ピーマン)・オレンジ	洋風雑炊	425
14	土	手作り弁当・すまし汁(板ふ、わかめ)・柿	ミニパン	
16	月	さんまの五目揚げ・中華サラダ・ブロッコリー みそ汁(玉葱、椎茸)・グレープフルーツ	クワッザンサンド スキムミルク	522
17	火	麻婆豆腐・ちくわとキャベツの味噌炒め・胡瓜漬け すまし汁(絹豆腐、ほうれん草)・バナ	焼きそうめん お茶	455
18	水	さつま芋とエビのかき揚げ・ひじきサラダ・ミニトマト みそ汁(なめこ、長葱)・パイン	郷土料理 花巻銀糖・お茶	427
19	木	鱈のピカタ・ささみのゴマサラダ・もやし スープ(コーン、玉葱)・りんご	ポテトもち お茶	379
20	金	大根の味噌煮込み・海藻サラダ・チーズ すまし汁(にら、卵豆腐)・梨	エビピラフ お茶	437
21	土	手作り弁当・スープ(卵、わかめ)・バナ	米粉スイートポテト	
23	月	勤労感謝の日でお休み		
24	火	きのこと豆腐・春雨サラダ・白菜のお浸し みそ汁(油揚げ、わかめ)・オレンジ	おいなりさん お茶	585
25	水	お誕生会△お箸のみ持たせてください	バナナスティックケーキ お茶	522
26	木	ししゃもの磯辺揚げ・菜果サラダ・胡瓜漬け みそ汁(なめこ、長葱)・りんご	味噌ラーメン	599
27	金	のしどり・すき昆布の煮物・ほうれん草お浸し すまし汁(厚揚げ、ふのり)・梨	ロッククッキー お茶	475
28	土	手作り弁当・すまし汁(板ふ、わかめ)・りんご	ブルーベリータルト	
30	月	鮭のミルク煮・わかめとツナのサラダ・大根ゆかり スープ(えのき、ピーマン)・バナナ	ジャムサンド スキムミルク	510