



11' 11がっ 給食信お



旬の食材紹介 れんこん

郷土料理紹介

愛知県 ふろふき大根

産直の販売室である風呂

(産直の貯蔵室のこと)に

湿気を与えるために湯かす器が物体ないため、

大根を茹でるのに使ったところ、これが

おいしいと評判になり「風呂吹き大根」の名前が

生まれたといわれています。



11月21日メニュー



隠し包丁を入れて下茹でした大根を、

昆布ダシで柔らかく煮て、

名古屋味噌と、ふり柚子でいただく

ふろふき大根。

☆「ゆずみそ」のほか、
ごまをよくすってみそに混ぜた「ごまみそ」や、
「さんしょうみそ」をかけて食べてもおいしいです。
また、大人向けにとうがらしを混ぜた
「ピリ辛みそ」はいかがでしょう。



名古屋みそとは
赤みそのことです。
独特の香りと
かるい酸味が
特徴です。

大根には

でんぷん分解酵素のアミラーゼを多く含み、
でんぷんの消化を促進し、肉や竹、
二日酔い、胃腸過多、胃もたれなどに
効果があるとされています。



★大根を一本買うときは、葉が青々と茂っているものがおすすめ

れんこんの栄養

れんこんは

はすの地下茎で、

ビタミンCと

でんぷんが豊富!



れんこんは

「見通しがきく」

ことから、

縁起のいい

野菜なんだよ!



11/7
金平れんこん

11/11
筑前煮

11/25
生姜炒め

れんこんは
体を温める
野菜なのよ



見える見える～

1948年に「自由と平和を愛し、文化をすすめる日」

として国民の祝日に定められました。

- 皇居で文化勲章の授章式が行われます。
- 芸術祭がこの日を中心に開催されます。
- 晴天の日が多い気象上の「特異日」としても有名です。
- 明治天皇の誕生日11月3日が「明治節」として祝日に復活。



サモサ



餃子の皮でカレーを
包んで揚げます。
キーマカレーがおすすめ。
サモサはインド料理です。

料理も創造力です。
前の晩に余った
カレーを使って
サモサなんていかが。



ようちえん給食F・C

ご意見・ご感想をお待ちしております

仙台市若林区鶴代町1-15

アレルギー対応食について
卵・鶏乳・乳の三種は対応可能です。
その他については、産直とシートの目し出しをしております。



<http://www.youchien-kyushoku.io>

TEL 022-782-0821 FAX 022-782-0822