

ぱくぱく だより

平成 29 年度

11 月号



きのこは、栽培ものから山で採れるものまで種類はとっても豊富です。代表的な栽培きのこは、しいたけ、しめじ、えのき、まいたけ、エリンギ、なめこなどです。きのこには疲労回復に効果があるビタミンB群、カルシウムの吸収を助けるビタミンDなど、ビタミンやミネラルを多く含む種類があります。便秘予防に効果がある食物繊維もたっぷり含まれています。他にも免疫力を高める効果が期待されるβ-グルカンという成分は注目をされています。きのこの中でもなめこが持つ独特のぬめり成分ムチンには消化吸収を助け、粘膜を保護する効果があります。

寒い朝の朝食にもぴったり

マカロニ入り 野菜チャウダー



- 【4人分】
- ・バター 20g
 - ・薄力粉 大さじ3
 - ・牛乳 カップ1
 - ・水 カップ1
 - ・顆粒コンソメ 小さじ1
 - ・塩 少々
 - ・マカロニ 40g
 - ・キャベツ 2枚
 - ・人参(中) 1/3本
 - ・玉ねぎ(中) 1/2個
 - ・きのこ(お好みのもの) 40g
 - ・パセリ粉 少々

【作り方】

- ①野菜を切ります。(キャベツ1~1.5センチ角、人参薄いいちょう切り、玉ねぎ薄くスライス)
- ②きのこも食べやすい大きさに切ります。
- ③鍋にお湯を沸かしマカロニを茹でザルにあげておきます。
- ④鍋を火にかけてバターを入れ溶かし玉ねぎ、人参、きのこを炒めていきます。
- ⑤④に薄力粉を加えさらに炒めます。牛乳を少しずつ加えのばしていきます。
- ⑥⑤に水を加え、キャベツを入れ煮込んでいきます。
- ⑦野菜がやわらかくなったら茹でたマカロニを入れ、コンソメ・塩で味を調べて出来上がりです。

肌に触れる風が冷たくなり、日が暮れるのも一段と早くなってきました。季節は秋から冬へと少しずつ移り変わっています。気温、湿度が下がるとウィルスが活発に動き出します。インフルエンザの流行は毎年12月後半から3月頃です。今の時期にしっかりとウィルスに負けない丈夫な体作りをしていきましょう。バランスの良い食事を摂ることはもちろんですが、外から帰った後や食事の前にはしっかりとうがい、手洗いをするのも大切です。また十分な睡眠をとり、早寝・早起きをして朝食をきちんと食べる習慣をつけていきましょう。

今月の 三十四節気

立冬(りっとう)11月7日頃

朝夕は冷え込み、日中の陽射しも弱まってきて、冬が近いことを感じさせる頃。木枯らし一号や初雪の便りも届き始めます。立冬を過ぎると、初霜が降りて冬の佇まいへと変わります。



小雪(しょうせつ)11月22日頃

北国から雪の便りが届く頃ですが、本格的な冬の訪れはまだもう少し先です。雪といってもさほど多くないことから、小雪といわれたそうです。陽射しが弱くなり、紅葉が散り始める頃。いちじくや柑橘類は黄色く色づいてきます。



子どもを元気にする給食
株式会社ミールケア