

11月

# 給食だより

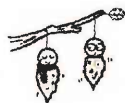
## みかんの保存方法



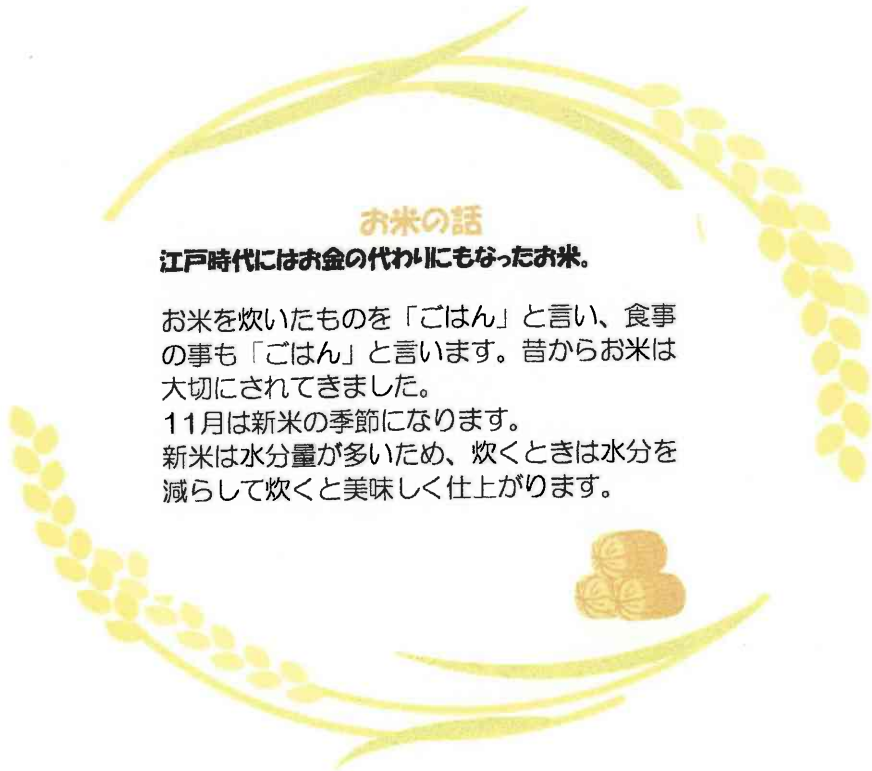
みかんは風通しのいい冷暗所に保管しましょう。冬場のリビングやキッチンが暖房を使用しているため暖かく、傷む原因になってしまいます。みかんを保存する際の適温は、5~10度くらいと言われています。

長期保存をする場合は冷凍保存をおすすめします。

- ①みかんを軽く洗う、ペーパータオルで水気を拭き取る。
- ②トレーの上にラップを敷き、その上のみかんを並べ
- ③凍ったら、冷水にさっとくぐらせ、みかんの表面に氷の膜を作り乾燥から守る。
- ④再び冷凍させる。氷の膜が固まったら完成。



日が暮れるのが早くなり、だんだんと寒さも増してきました。新型コロナウイルスに加え、風邪やインフルエンザなどの感染症の流行も心配な季節です。しっかりと体調を整えて、本格的な冬に備えましょう。夜は早めに休み、ぐっすりと寝て、疲労回復に努め、朝はゆとりを持って起き、バランスの取れた朝食がしっかり食べられるようにリズムをつくりましょう。



## お米の話

江戸時代にはお金の代わりに使われていたお米。

お米を炊いたものを「ごはん」と言い、食事の事も「ごはん」と言います。昔からお米は大切にされてきました。

11月は新米の季節になります。新米は水分量が多いため、炊くときは水分を減らして炊くと美味しく仕上がります。

## 旬の食べ物



### 秋の味覚「きのこ」

きのこは冷凍すると加熱後の香りと旨味がアップします。食物繊維、ビタミンD、ミネラル等を豊富に含んでおり、免疫力をサポートする働きもあります。苦手な子も多いかもしれませんが、旬の野菜のほうれん草と一緒にシチューにしたり、細かく刻んでハンバーグに混ぜ込んだり・・・と調理法は様々でどんな料理にも合う優れたものです☆

