

■午前おやつは、お菓子類を提供しています。

早いもので今年も残すところ10月となりました。生活リズムが乱れやすい年末年始は、子どもの成長にとって非常に大切な時期です。普段の食事に気を配りながら早寝、早起き、食事時間をきちんと決めるなど、意識して生活リズムを整えるようにしましょう。また冬野菜には、体のなかから温めてくれる作用があるといわれています。たくさん食べて寒い冬を乗り越えましょう。



旬の食材『大根』

大根は一年中出回っていますが、秋から冬のものが一番おいしいと言われています。白い根の部分には、ビタミンCの他、でんぷんの消化を助けるアミラーゼ、消化酵素のジアスターゼが含まれています。特に卸して食べると酵素がよく働いて、消化を助けてくれる間にやさしい野菜です。緑の葉に、カロテンやビタミン、カルシウムが多く含まれています。

大根には数百もの種類があって、よく食べるのは、根の上がうす緑色青首大根です。他に、根の上の方も白く土にたくあんにする白首大根、京都で生まれたカブのような形の聖護院大根、1.5mと世界一長い守口大根、皮が赤く小さな甘日大根などがあります。桜島の火山灰で育ち、30kgと世界一大きい桜島大根は粕漬にします。大阪四十日の双葉は、目割れ大根として利用されます。

●マヨネーズは弱不使用のものを使用しております。
●ホットケーキミックス、カレールウとシチューールウは弱・乳製品不使用のものを使用しております。
●味噌汁は塩布だしと味噌、スープ・すまし汁は塩布だしと醤油を使用しています。
■りんごは、糖類完了間までは加熱したものを提供しています。
※米、天婦等の糖類により食材料に発酵が生じる場合がございます。ご了承下さい。


株式会社 セプト