



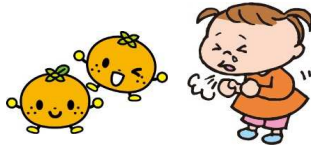
## みかんで風邪を撃退!



11月3日は「**みかんの日**」です。普段から食べているみかんは「温州みかん」といい、日本で生まれた柑橘類です。400年ほど前に中国から鹿児島県に伝わった際、柑橘の種から偶然発生したといわれています。

みかんを含む柑橘類にはビタミンCが多く、風邪の予防に効果があるのは有名ですが、温州みかんなどに含まれ、他の果物にはない「**シネフィリン**」は、気管支の筋をゆるめる作用があり、のどに関係した風邪に大きな効果があるそうです。

## みかんのムース



### 材料 (4人分)

### 作り方

- オレンジジュース (果汁100%)・・・200ml
- グラニュー糖・・・大さじ5
- 生クリーム・・・大さじ3
- 粉ゼラチン・・・5g
- 水・・・・・・・・大さじ2
- みかん・・・・・・・・一個分
- ミントの葉・・・適量

1. 粉ゼラチンを水でふやかす。
2. 器にオレンジジュースとグラニュー糖を入れ、ラップをかけずに電子レンジで人肌くらいに温め、よく混ぜ合わせる。
3. ふやかしたゼラチンを湯煎で溶かし、ボウルに2を一緒に加えて、底を氷水にあてながら泡だて器でトロトロになるまで混ぜる。
4. 別のボウルに生クリームとグラニュー糖を入れ、底を氷水で当てながら泡だて器でよくホイップする。
5. 3と4を混ぜ合わせて器に盛り分け、冷蔵庫でしっかりと固める。取り出して、みかんとミントの葉を飾れば完成。



## 秋の行楽弁当



		献立名	おやつ
1	火	ごはん 魚のマヨふりかけ焼き きのこの味噌汁 大根の梅和え 果物	わかめおにぎり 牛乳
2	水	五目混ぜご飯 肉団子スープ 果物	アメリカンドッグ ミルク
3	木	<b>文化の日</b>	
4	金	ごはん 豚汁 人参とツナのチュルチュル炒め 果物	芋ようかん ミルク
5	土	焼きそば わかめスープ	お菓子 牛乳
7	月	三色丼 すり身のさつま汁 果物	ちんすこう ミルク
8	火	秋野菜カレー 果物	黄粉揚げパン 牛乳
9	水	ごはん おでん 白菜とりんごのサラダ 味噌汁 果物	バナナマフィン ミルク
10	木	<b>防火バレード</b> 焼き魚 野菜スープ 南瓜のひき肉煮 果物	太平燕 お茶
11	金	ごはん タンドリーチキン つけ野菜 味噌汁 果物	焼き芋 牛乳
12	土	<b>すこやかフェスタ in くす</b>	
14	月	ごはん 鶏肉とじゃがいもの炒り煮 野菜の甘酢和え 果物	ポパイサブゲットイ お茶
15	火	ごはん 魚の味噌あんかけ 切り干し大根のサラダ 果物	スイートポテト お茶
16	水	ごはん 唐揚げ ポテトサラダ 白菜の味噌汁 果物	豆腐ドーナツ ミルク
17	木	ごはん 五目玉子焼き ゆで野菜 すまし汁 果物	大豆入りひじきご飯 お茶
18	金	<b>パーティの日</b> くまさんフィッシュバー ガー コーンスープ パリパリサラダ 果物	お菓子 牛乳
19	土	和風チャーハン すまし汁	せんべい 牛乳
21	月	ごはん 筑前煮 味噌汁 果物	利休白玉団子 ミルク
22	火	ごはん 魚のふわふわ焼き 紅白なます きのこのすまし汁 果物	ロッククッキー お茶
23	水	<b>勤労感謝の日</b>	
24	木	ごはん コロッケ レタスの海苔サラダ 味噌汁 果物	二色サンド ミルク
25	金	ごはん もちもちれんこん団子汁 納豆 果物	芋棒 牛乳
26	土	肉うどん 果物	ミニパン 牛乳
28	月	ごはん 肉じゃが 味噌汁 果物	カルシウムトースト お茶
29	火	ごはん 焼きししゃも けんちん汁 果物	黒糖蒸しパン ミルク
30	水	ごはん 豚の生姜焼き ひじき煮 豆乳スープ 果物	玄米フレーク スナック ミルク

