

# 11月7日(木)

キムチ焼きそば

わかめスープ

ヨーグルトポムポム

牛乳

**ヨーグルトポムポム** 今日は「立冬（りっとう）」です。「立」は季節の始まりを意味していて、寒暖差があり、一年間で最も体調を崩しやすい季節とも言われています。立冬は十分な栄養と休養をとり、寒い冬に備える時季です。今日りんごを使った【ヨーグルトポムポム】を作りました。『ポムポム』とは、フランス語で「りんご」を意味します。“ヨーグルト”と“りんご”をケーキの生地に混ぜあわせ、オーブンで焼きました。りんごの甘酸っぱい香りが、ヨーグルトでしっとりした生地とよくあうケーキです。

にんにく	:	青森
しょうが	:	高知
たまねぎ・にんじん	:	北海道
もやし	:	栃木
キャベツ	:	茨城
エリンギ	:	新潟
ピーマン	:	茨城
長ねぎ	:	青森
りんご	:	長野
しモン	:	熊本
豚肉	:	群馬
わかめ	:	岩手
たまご	:	青森