



11月

きゅうしょくだより

2023年11月1日(水)

ひらお保育園

仕入れの都合により、食材が変更になる場合があります。ご了承ください。

暑かった夏が恋しくなるくらい、急に寒くなってきましたね。もう少しすると本格的な冬がやってきます。

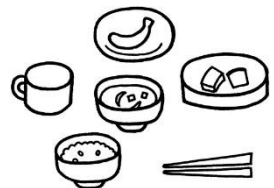
～秋から冬にかけて旬を迎える食材～

大根・かぶ・人参・ヤマイモ・里芋・ごぼう・れんこん・白菜・ほうれんそう・小松菜
にら・葱・ブロッコリー・カリフラワー・青梗菜・きのこ類・りんご・レモンなどなど・・・
挙げたらきりがないくらいたくさんの食材が旬を迎えます。
いろんな食材をまんべんなく食べて、バランスよく栄養を摂取できるといいですね。
風邪予防にもつながると思います。

< 保育参加のアンケートより >

「汁物はどうやってますか～？」との質問がありましたのでお答えしたいと思います。

- ① 出汁をとります。
- ② 野菜をお好みの大きさに切り、やわらかく煮ます。
- ③ 野菜が十分柔らかく煮えたら、出汁を入れます。
- ④ お味噌汁なら味噌、すまし汁やスープなら塩と醤油で味を調えます。



ひらお保育園では、「煮干し」と「かつお節」の2種類で出汁を取っています。

出汁は洋食(かぼちゃスープなど)でもこの2種類の出汁です。

また、野菜を十分柔らかく煮るのもポイントです。(乳児の場合は小さめに切る方がいいですね)

「家では野菜を食べませんが、保育園ではおかわりもしていて驚きました」という声もありました。お友達と一緒に同じものを食べると、周りの子にも影響されて「食べてみよう!」と挑戦する姿も見られますね。ご家庭でもお子さんと一緒に食卓を囲み、同じものを食べるようにしてみるといいですね。

「いつもおいしそうな給食をありがとうございます」など、温かいお言葉もたくさんありがとうございます。励みにして、子どもたちに喜んでもらえる給食づくりを頑張っていきます。また何かありましたら、担任や栄養士までお気軽にお尋ねください。

今月のリクエストメニューは ほしぐみ からです。

- | | | | | |
|---------|------------------------|------|---------|----------|
| ・カレー | ・魚のフライ | ドーナツ | ・モンブラン | ・梅おにぎり |
| ・カレーうどん | ・魚の天ぷら | | ・栗パン | ・カレー蒸しパン |
| ・唐揚げ | ・ブロッコリーサラダ | | ・焼きいも | ・栗 |
| ・ハンバーグ | ・トマトスープ(じゃが芋・玉葱・ウインナー) | | ・のりおにぎり | ・人参蒸しパン |

その中から・・・**カレー 魚のフライ トマトスープ ブロッコリーサラダ**
ドーナツ 梅おにぎり カレー蒸しパン

を取り入れました。

献立の★印が ほしぐみからのリクエストメニューです。

◆つくってみませんか?◆



フライドポテト (6・20)

(材料) ・じゃが芋・油・塩・あおのり

(作り方) ①じゃが芋の皮がきれいなら皮付きのまま汚れがひどいときには皮むきします

②じゃが芋をくし形に切り 一度火を通します (蒸す・レンジ など)

③ ②のを油で揚げ 塩・青のりをまぶします

※生のじゃが芋を一度蒸してから油で揚げるとふっくらと仕上がります



豚肉とキャベツのバーベキュー炒め (13・27)

(材料) ・豚肉・キャベツ・ピーマン・油・砂糖・醤油・ソース・片栗粉

(作り方) ①食材は食べやすい大きさに切り分けておく

②フライパンに油をしいて ①を炒める

③ ②が柔らかくなったら調味料をいれ味を調えます

※味付けは薄めにしましょう (ソースは隠し味程度で、ソースでバーベキュー風になります)

「三角たべ」でご飯を味わいましょう

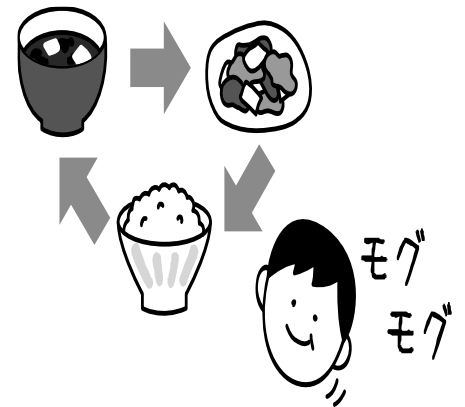
和食を味わうためには「三角食べ」が大切です。

お米を中心とした和食は、どの料理を選んで口の中で混ぜ合わせるかで、味のバリエーションが広がるという特徴があります。

乳幼時期は食を営む力の基礎を築く大切な時期です。

家庭ではごはんとおかず(主菜・副菜)を交互に食べる

「三角食べ」ができるような献立がいいですね



メリットは?

口の中で調理ができる(白いご飯の味付けが出来る)

消化を助け、脳を活性化させる。(咀嚼の回数が増える)

バランスよく栄養が摂れる(栄養の偏りがなくなる 少しずついろんなおかずを食べると効果的に栄養をとることが出来ます)