

給食だより11月

秋も深まり、寒い季節がやってきます

これからの季節は朝夕が冷え込むようになり、体調を崩しがちです。旬の食材を使ったバランスの良い食事とおやつで、栄養を十分にとり、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

11月の献立

緑組の個人メニューが続きます。クラスメニューは今年初の桃組が登場です。4つのグループに分かれ、1つのグループが赤のお皿、もう一つのグループが黄色のお皿と各グループが赤、白、黄色、緑のお皿のメニューを考えて給食のメニューにしました。『ごはん 鮭のカレー焼き トマト入りひじきサラダ 大好き味噌汁』です。白のお皿、汁物を考えたグループは一人ひとつずつ好きな食材を入れたので大好き味噌汁という名前になりました。具材は（なめこ・豆腐・コーン・油揚げ・わかめ・人参）です。

黄組『ジャムパン 鯖のオープン焼き ポテト味噌汁 コロコロサラダ』です。黄組は毎月1つのグループが4つのお皿を考えているのですが、赤のお皿は魚メニューが人気で、もともとある魚のメニューの魚を変えてメニューにすることが多いです。その展開力に、毎回すごいなと感心しています。

11月18日は『芋汁づくり』です。みんなで力を合わせて作るので『みんなの味噌汁』と名付けました。たくさんの具材が入ります。

その日の給食は『おにぎり 鮭のムニエルタルタルソース みんなの味噌汁 みかん』です。

24日は『和食の日』だそうです。日の基保育園はもともと和食が多いですがこの日は『ごはん ぶりの照り焼き うまっこりー とり汁』です。25日は『焼きいも会』です。3時のおやつに食べます。

いも汁づくり

年長児が掘ってきたさつまいもを使って『いも汁』を作ります。今年も園全体で力を合わせて作ります。ひよこ組はお散歩に出かけ落ち葉や小枝を拾ってきます。りす組は玉葱の皮をむき、赤組はきのこ類をバラバラに、桃組はキャベツを手でちぎります。黄組は人参の皮をむき、小松菜、油揚げを手で、ちぎります。緑組はさつまいもの皮をむいて包丁で切り、玉葱、人参を切ります。園庭でかまどを使い、いも汁を作ります。それぞれの年齢で出来る事をして、美味しい芋汁を作ります。給食でおいしくいただきます。

焼きいも会

11月28日は、年長児緑組が掘ってきたお芋で『焼きいも会』です。ひよこ組はお散歩のときに落ち葉や小枝を拾ってきてそれを焚き木にします。りす組から緑組までそれぞれの形で参加します。自分たちが携わったお芋の味は格別になりますね。

ぱぱっとクッキング

切り身魚のレンジ蒸し


秋から冬にかけて旬を迎える魚を手軽に味わってみましょう。野菜と魚をお皿に乗せ、電子レンジで蒸すだけでとても簡単です。パサ付きも少なく、魚と野菜と一緒にいただけます。大人と子どもで調味料を変えるなど、味付けやアレンジがしやすい点もおすすめです。

〈材料〉

切り身魚 (さけ、めかじき、たらなど).....1切 (70g~100g)	冷凍野菜 (ブロッコリー、ほうれんそう、かぼちゃなど).....適宜
塩.....ひとつまみ	レモンの輪切り.....1枚
酒.....大1/2	ケチャップ、みそマヨネーズ、しょうゆ、ポン酢、ドレッシングなど
きのこ.....1/4~1/6株	

作り方

- ① 魚に塩を振り、5~10分ほど馴染ませる。
- ② 耐熱皿に、きのこ、野菜を置き、①をのせて酒を振りかけ、レモンの輪切りをのせる。
- ③ ②にラップをふんわりとかけ、魚に火が通るまで電子レンジ500Wで3~4分加熱する。ラップを外す際は蒸気に注意し、お好みの調味料をかける。



令和5年11月1日



目の基保育園