

給食だより11月

冬が近づいてきました

日暮れが早まり、冷え込む日が増えてきました。空気も乾燥してきて、体調を崩しがちな季節です。体を温める食事や十分な睡眠を心がけ、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。黄組『秋野菜カレーライス ゆで卵ツナサラダ わかめ味噌汁 りんご』です。

11月22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。お天気が良く園庭で食べられるといいです。

28日は『焼きいも会』です。焼けたら給食の前に食べます。

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29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。

食事と健康

味覚を育てる「だし」

11月24日は「和食の日」です。ご飯を中心に、おかずと汁物を組み合わせた和食は栄養バランスがよく、健康的な食事の基本です。和食に欠かせない「だし」のうま味は、料理の味を豊かにするだけでなく、減塩の効果もあります。乳幼児期はうま味を味わうことを通じて味覚の土台がつけられるので、この時期に様々な味を経験できるように心がけましょう。

代表的なだし

- 昆布…表面をざつと拭き、水に30分ほど浸し、沸騰直前に取り出す。
- かつお節…水に火にかけて沸騰直前にかつお節を加えて火を弱め、1～2分置いてからこす。



- 煮干し…頭とはらわたを取り除き、水に30分浸して中火にかける。沸騰直前に弱火にしてアクを取りながら10分煮立てる。
- 干しいたけ…水で戻す。

パクパク 野菜レシピ!

かぶの炒り煮

栄養たっぷりの「かぶの葉」もおいしく食べられます。取り分けしやすく、離乳食にも応用できる一品です。

〈材料〉大人2人分

かぶ(実).....200g	しょうゆ...小さじ1+1/2
かぶ(葉).....40g	だし汁.....3/4カップ
油揚げ.....2/3枚	(かつおと昆布の合わせだしなど)
サラダ油.....小さじ1/3	
砂糖.....小さじ1	

作り方

- 1 かぶの実は皮付きのまま、くし切りに、葉は長さ2cmに、油揚げは短冊切りにする。
- 2 鍋にかぶと油を入れて炒める。かぶに油が回ったら火を一旦消して、かぶの葉以外の材料をすべて加えて煮る。煮汁が沸騰したら、かぶの葉を加え、再度、加熱したら完成。

*かぶは煮崩れしやすいので、すべての材料を鍋に入れたら、さっと煮て火を止めます。その後は蓋をして予熱で火を通すようにします。



令和6年11月1日



日の基保育園