給食だより11月

冬が近づいてきました

朝晩の気温が低くなってきました。暮れゆく秋は、昼夜の寒暖差で木の葉が美しく色づきますが、体調を崩しやすい時期でもあるので、寒さに負けない体づくりを心がけていきましょう。日中、体をしっかり動かし、温かい汁物などで体の内側から温めましょう。

11 月の献立

緑組の個人メニューが続きます。黄組『チョコロールパン　きのこシチュー　コーンサラダ　みかん』です。桃組『手作りふりかけごはん　からあげ　お肉の入った味噌汁　フルーツサラダ』です

２５日は『焼きいも会』です。焼けたら給食の前に食べます。

１７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『鮭おにぎり　おかかおにぎり　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。

焼きいも会

１１月２５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。

みんなの味噌汁づくり

年長児が掘ってきたさつま芋を使って『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、小松菜を手でちぎります。黄組は人参の皮をむき、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。

知って得する
食の知恵袋

11月24日は和食の日

11月24日は「和食の日」です。日付をよく見ると、「いい（11）にほんしょく（24）」と読めますね。この日は、伝統的な食文化を見直し、和食文化の保護や継承の大切さを考える日です。「和食；日本人の伝統的な食文化」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。これは、単に料理そのものではなく、「自然を尊重する」という日本人の精神に基づいた食習慣を指しています。ふだん食べている和食にも、日本が世界に誇る「だし」の文化が詰まっています。和食のよさを再確認するために、かつおと昆布でだしをとり、天然だしのお吸い物やみそ汁を作ってみるのはいかがでしょうか。

かつおと昆布のだしの取り方



材料

かつお節、昆布、水

作り方

鍋に水と昆布を入れ、少しおいてから加熱し、昆布を取り出す。
次にかつお節を入れて加熱し、キッチンペーパーなどでこす。

ここに注目!

- 昆布だけのだしと、かつお節を合わせた時のだしの味わいの違いを感じてみましょう。
- お湯で作ったみそ汁とだしで作ったみそ汁を飲み比べてみましょう。

みんな大好き!
栄養たっぷり汁物・スープ

にんじんポタージュ

にんじんの甘味に玉ねぎやだしが効いた食べやすいポタージュです。

〈材料〉

にんじん……1本	牛乳……250ml
たまねぎ……中1個	バター……15g
鶏もも肉……30g	塩……小さじ1
サラダ油…小さじ1/2	水……大さじ3
だし（昆布）……250ml	米粉……大さじ3

作り方

1. にんじん、たまねぎ、鶏肉はひと口大に切る。
2. 鍋に油を熱し、①をよく炒め、だしを加えて軟らかくなるまで煮る。
3. ②をミキサーでポタージュ状にする。
4. ③に、牛乳、バター、塩を入れて火にかける。沸騰したら水で溶いた米粉を加えてよく混ぜ、とろみを付ける。



※分量は、大人2人＋子ども2人分を目安にしています。

令和８年１１月１日

HINOMOTO 日の基保育園