

給食だより

平成21年10月1日 会津報徳保育園



山々の紅葉も次第に色鮮やかさを増す季節となりました。この時期は、新米を始め、栗・里芋・サツマイモ・柿・りんごなどの食べ物が豊富に出回り、まさに秋の味覚を楽しむのに絶好の季節です。自然のものが美味しいので、ご家庭でもできるだけ旬の素材の味を生かした食事を楽しんでみてください。

10月3日は十五夜です。お月様のよく見えるところにすすきを飾り、だんごやさつまいも・枝豆・ぶどうなどをお供えします。だんご作りは子どもたちでもとっても簡単にできますので、一緒に作ってお月見するのもいいですね。



食事調査にご協力いただきありがとうございました！



お忙しいところ、食事調査にご協力いただきまして、ありがとうございました。色々な回答やご意見をいただきましたので、今後の参考にして、より良い給食作りを目指し、これからも美味しく栄養バランスのとれた献立と、子どもたちが楽しめるような食育活動等、取り組みたいと思っています。また、できるだけ個人に合った指導をしていきたいと思っておりますので、ご理解とご協力のほど、宜しくお願い致します。

アンケートのなかでも「朝食はどのようなものを食べていますか？」の回答では、手作りもしくは加工食品・惣菜が多いようです。ただでさえ忙しい朝ですので、朝食準備にかける時間は短くしたいかと思えます。そんな忙しい朝に便利な朝食アイデアをご紹介します！



1. みそ汁の準備は前日の夜に！

みそ汁に入れる具は、前日の夜にあらかじめ切っておくと、朝は材料を入れて温めるだけ。

2. 冷凍ごはんのストックを☆

ご飯を炊くときに、多めに炊いて、小分けして冷凍しておく。必要な時に電子レンジで「チン」すればOK。スープと合わせれば、おじやにもなります。

3. 下味をつけておく。

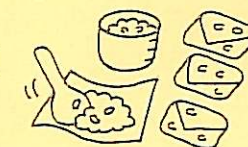
魚や肉は、前日に下味をつけておけば、朝は焼くだけ！手軽に主菜の出来上がり。

4. 残りものを活用する。

前日の夜に残ったおかずを冷蔵しておき、朝温める。お弁当に入りきらなかった残りものでも立派な一品になります。

5. 白いごはん混ぜるだけ♪

ごはん混ぜたり、のせたりするだけで食べられるものを常備しておく。納豆・鮭フレーク・しらす・のり・ごまなどは、栄養面でもパッチリです。



今月の予定

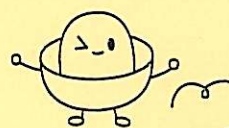
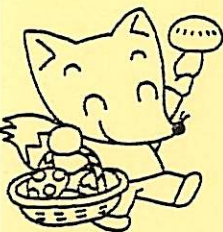
- 3日 十五夜
- 6日 秋の小遠足
- 16日 お誕生会
- 20日 創立記念日



10/10は“目の愛護デー”

ビタミンA・C、カロチンを多く含む食材など、目に良い物を食べましょう。ブルーベリーなどに含まれるアントシアニンも目に良いとされています。

今月の目標
しっかり食べて
元気に運動しよう



☆お弁当・はし・はし箱はしっかり洗い、乾燥させてください。
また、ご飯は白飯を持たせてください。

*材料の都合により献立が変わることがあります。