

# 給食だより

平成22年11月1日 会津報徳保育園

秋も深まり、いつしか冬の訪れが近くなったことを感じる季節となりました。

この時期、美味しい新米が出回り、脂がのった旬の魚も豊富に出回ります。冬に備え、風邪をひかないためにも、タンパク質、脂肪、ビタミンC、ビタミンAの4つの栄養素をバランス良く摂取するようにしましょう。

また、11月15日は子どもの健やかな成長を祝う七五三です。ご家庭でも心尽くしの食卓でお祝いしましょう。

## 食育活動

### 10月12日 園庭のりんご祭り

みんなで園庭のりんごの収穫をしました。全園児、収穫するほどは実りませんでした。年々りんごの数も増え、美味しさも増えています。子ども達も収穫の前から落ちているりんごに興味を示し、「りんごが落ちてた～。給食に出して～」などと言って給食室にりんごを持ってきたりしていました。来年がまた楽しみです♪

今月の目標  
実りの秋を感じよう

### 今月の予定

- 3日 文化の日
- 8日 りんご祭り(さくら組)
- 12日 お誕生会
- 20日 もちつき
- 23日 勤労感謝の日
- 26日 焼き芋パーティー

### 秋の小遠足(お弁当)

子ども達は、とても嬉しそうにお弁当を食べていました。「自分のお弁当が一番だ」と言わんばかりに、「僕のお弁当は〇〇が入っているよ」「私のは〇〇の形だよ」などと先生やお友達と話していました。

お忙しい中、子どものためにお弁当を作ってください、ありがとうございました。

❖材料の都合により献立が変わることがあります。

## クッキング

11月24日の献立は「松風焼き」です。献立名を聞いただけではどんなものか、なかなか想像できませんよね…。そこで、レシピをご紹介します。ハンバーグのようで子どもも食べやすいです。

### 松風焼

【材料】4人分

- |            |               |
|------------|---------------|
| ・鶏ひき肉…180g | ・白ごま…2g       |
| ・ネギ…40g    | ・油…適量         |
| ・玉ねぎ…40g   |               |
| ・パン粉…16g   |               |
| ・牛乳…24g    | 1人当たり         |
| ・卵…1/2個    | エネルギー:158kcal |
| ・砂糖…40g    | たんぱく質:9.9g    |
| ・みそ…16g    |               |

### 【作り方】

- ① 玉ねぎ、ネギをみじん切りにし、炒める
- ② Aをねばりが出るまでよく混ぜる
- ③ 天板に油をしき、②を2cm位の厚さにならし、白ごまをふりかけて200℃のオーブンで約20分焼く

### ワンポイント

盛り付けには…人参の甘煮・トマトなどの赤と  
ブロッコリー・きゅうりスティックなどの緑  
を取り入れるときれいです  
ヘルシーに…豆腐を入れるとヘルシー料理になります



(4人分)

- |           |               |
|-----------|---------------|
| ・鶏ひき…100g | エネルギー:128kcal |
| ・豆腐…80g   | たんぱく質:7.8g    |

### 11月20日 もちつき

子ども達は、おふかしを食べたい、きねを持ち、もちをついたり…もち米からもちになるまでの過程を体験します。子ども達は今から楽しみにしているようです。ご家庭でももちつきの話をしてみて下さい。  
\*衛生面には十分注意しましょう\*

