

給食だより

平成25年11月1日 会津報徳保育園

寒い季節になってきました。「子供は風の子」と言って、外で遊ばせる事は望ましいのですが、やはり体調管理には気を付けてあげたいもの。風邪の原因の多くはウィルス感染です。気温や湿度が低くなる時季には、呼吸器粘膜の抵抗が弱まってウィルスが繁殖しやすくなります。風邪をひかない為にもタンパク質、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。



調理室より

「調理体験をさせてあげましょう。」

これから寒い季節になり、外より家の中で過ごす機会が多くなります。家でお母さんと一緒に調理体験をさせてあげて下さい。自分で作った料理なら、苦手な食べ物でも進んで食べようとしてくれるものです。

例えば……ギョーザ作りはどうですか？

ギョーザの具に苦手な食べ物をすりおろし混ぜ、ギョーザの皮に包んでいろいろな形のギョーザを焼いて食べましょう。とても、おいしそうですね。



11月の目標

実りの秋を感じよう

今月の予定

- 3日 文化の日
- 4日 振替休日
- 6日 リンゴ狩り(さくら組)
- 8日 焼き芋会
- 16日 もちつき大会
- 22日 お誕生会
- 23日 勤労感謝の日



食育活動

29日 フルーツサンド(もも組・たんぼぼ組・さくら組)
バターロールに、生クリーム、みかん、バナナを混ぜたものをはさみました。

もも組…二人分の生クリームを一つの器に入れて渡しましたが、二人分を半分に分ける事が難しかったようです。

ロールパンにはさむのは、とても上手でした。

たんぼぼ組…三人分の生クリームを一つの器に入れて渡しました。

その生クリームを誰と誰と誰で分ける事だけを伝えると、ちゃんと、上手に分ける事が出来ました。

ロールパンにはさむ事も、とても上手でした。

さくら組…さすが！年長さん、生クリームを4人～5人で分ける事も上手にできました。一つの器から、たくさんの人数で分けるのに、多くとる子、少なくとる子がなく、大変よくできました。

19日のおやつレシピ

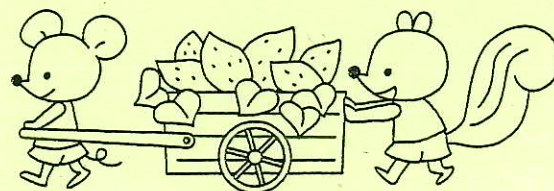
「じゃが丸くん」

材料 (4人分)

- じゃがいも…小4個
- 塩……………少々
- 片栗粉…………大さじ1
- バター…………15g
- 焼きのり……適量
- もみのり……適量

作り方

- ①じゃがいもは、皮をむいてゆでる。
熱いうちに塩、片栗粉、バターを混ぜてつぶす
- ②①を2等分にして半量に、もみのりを混ぜ
それぞれ小判型にする。
- ③フライパンを熱し、②を並べて両面をよく焼く。
もみのりを加えてない方に、焼きのりを巻く。



* 材料の都合により、献立が変わる事があります。

