

給食室からのおたより



令和3年度

面川報徳保育園

冬野菜を使った鍋物やシチューがおいしい季節になりました。この時期は甘みも出て柔らかくておいしく、体を温める根菜類や緑黄色野菜がたくさん出回ります。冬場は基礎代謝が増え、味覚的にもタンパク質、脂質、炭水化物といったエネルギー源になるものを好みます。寒さや風邪に負けない丈夫な体をつくるために旬の食材を食べましょう。



体を温める食べ物

鍋やうどん、雑炊、シチューなどは体を温めてくれる定番メニューです。長ねぎ、たまねぎ、しょうが、にんにくなどを使うとより効果的です。体が温まって血液の循環がよくなると、免疫機能が高まり風邪の予防になります。朝食にも温かいみそ汁やスープを添えると体が温まり、体が活動的になり、脳の働きを活発にしてくれます。忙しい朝も、おにぎり等の簡単な朝食を摂ることにより午前中を元気に楽しく活動することができます。

11月の予定

12日(金) 誕生会
26日(金) りんご狩り

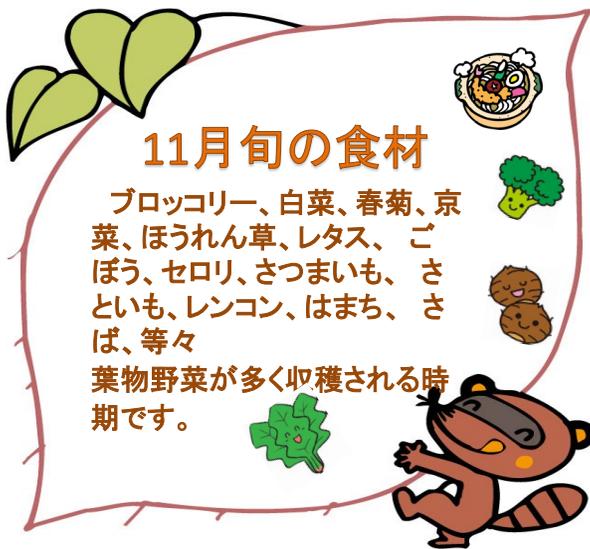
七五三のお祝い

11月15日の七五三は、子どもの健やかな成長を祝う行事です。男の子は5歳(3歳で祝うことも)、女の子は3歳と7歳でお祝いをします。昔は乳幼児の死亡率が高く、子どもの成長は現在以上に貴重で、喜ばしいことでした。また、七五三に食べる千歳飴には、「千年長生きできますように」という願いが込められており、飴の色も縁起がよい紅白です。当日はお赤飯をたいたり、お祝いの食事会を開いたりして祝います。保育園では毎年子どもたちが泰雲寺にお菓子をお供えしに行き、みんなでお参りをします。



11月旬の食材

ブロッコリー、白菜、春菊、京菜、ほうれん草、レタス、ごぼう、セロリ、さつまいも、さといも、レンコン、はまち、さば、等々
葉物野菜が多く収穫される時期です。



《材料子供1人分》

- ・鶏ひき肉 25g
- ・木綿豆腐 30g
- ・人参 5g
- ・長ネギ 10g
- ・玉ねぎ 10g
- ・パン粉 4g
- ・牛乳 6g
- ・卵 5g
- ・味噌 4g
- ・砂糖 1g
- ・白いりごま 1g
- ・油 1g



ミニレシピ 松風焼き



《作り方》

- ①豆腐は軽く押し、水気を切っておく。
- ②長ネギ、玉ねぎ、人参はみじん切りにし、軽く炒める。
- ③ボールに①、②、鶏ひき肉、Aを入れよくこねる。
- ④鉄板に油をしき、③を広げ、いりごまを一面にふり入れ、180度に温めたオーブンで30分焼く。(フライパンでも大丈夫です。)
- ⑤竹ぐしを刺して汁が透き通ったらできあがり。