



# 給食からのおたより



11月号 面川報徳保育園

寒い季節になってきました。「子どもは風の子」言って、外であそばせることは望ましいのですが、やはり体調管理には気をつけてあげたいものです。風邪の原因の多くは、ウィルス感染です。気温や湿度の低くなる時季には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウィルスが繁殖しやすくなります。風邪をひかないためにも、バランスの良い食生活を心がけましょう。



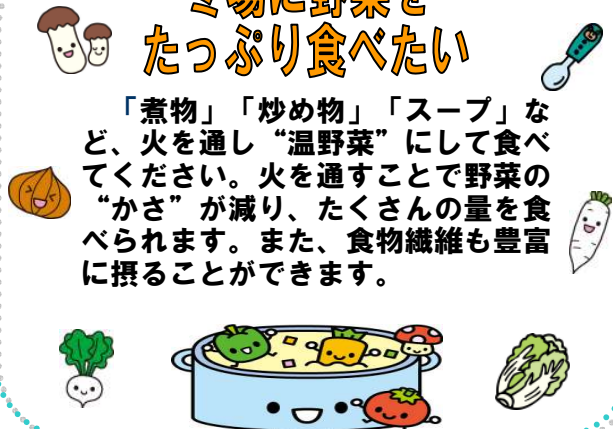
## 手作りおやつに挑戦!

10月20日、年長児と一緒におやつを作りました。メニューはフルーツ白玉。全クラス分のだんごを丸めたり、フルーツ、アイス、黒みつと分担してトッピングもしました。一生懸命作っただんごをみんな「おいしい!」と食べてくれました。手作りおやつはとっても大好評でした。



## 冬場に野菜をたっぷり食べたい

「煮物」「炒め物」「スープ」など、火を通し“温野菜”にして食べてください。火を通すことで野菜の“かさ”が減り、たくさんの量を食べられます。また、食物繊維も豊富に摂ることができます。



材料 (4人分)

ごま油	4 g
にんにく	1 g
しょうが	1 g
にんじん	20 g
豚ひき肉	40 g
玉ねぎ	40 g
長ねぎ	40 g
水	60 cc
砂糖	4 g
みそ	8 g
しょうゆ	20 g
木綿豆腐	320 g
にら	15 g
片栗粉	4 g

A



### 作り方

- ①にんにく、しょうが、にんじん、長ねぎ、玉ねぎはみじん切りにする。
  - ②豆腐はさいの目切り、にらは1.5cm位に切る。
  - ③鍋にごま油を熱し、①と豚ひき肉をいため、Aを加え、5分位煮る。
  - ④豆腐を③に加え、中火で5~6分煮る。
  - ⑤にらを加えてさっとまぜあわせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ※豆腐は一度ゆでると、崩れにくくなります。

## 今月の給食目標

実りの秋を感じよう

## 今月の行事

- 6日(土) おもちつき
- 8日(月) りんご狩り
- 12日(金) お誕生会
- 15日(月) 七五三

※6日、12日はお弁当包みに箸だけを包んで持たせて下さい。

