



給食からのおたより

10月

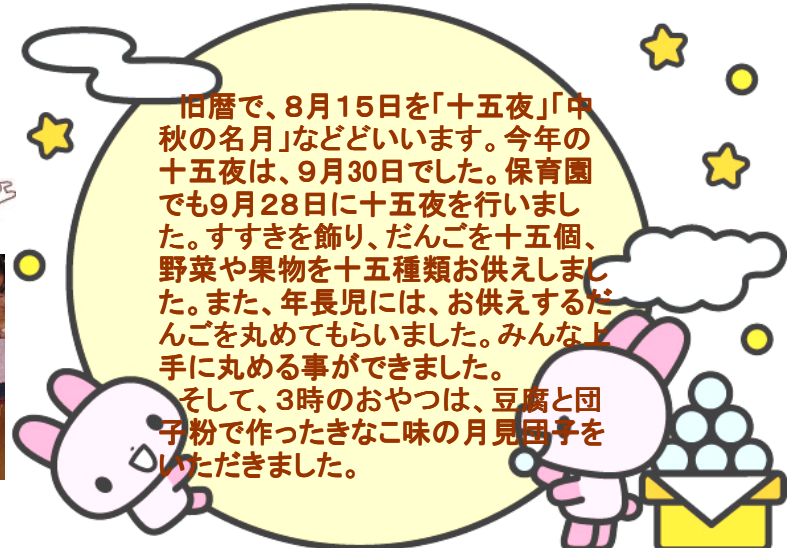
平成24年度 面川報徳保育園

朝・夕の涼しさが、秋の訪れを感じさせてくれます。この時期、運動・健康づくりに最も適しています。外で元気に遊ばせることで子どもの食欲をわかせる意欲を育てましょう。

秋から冬にかけては、根菜類や緑黄色野菜など食べ物が美味しい季節ですので、ご家庭でも旬の素材の味を楽しんでみて下さい。



十五夜



旧暦で、8月15日を「十五夜」「中秋の名月」などいいます。今年の十五夜は、9月30日でした。保育園でも9月28日に十五夜を行いました。すすきを飾り、だんごを十五個、野菜や果物を十五種類お供えしました。また、年長児には、お供えするだんごを丸めてもらいました。みんな上手に丸める事ができました。そして、3時のおやつは、豆腐と団子粉で作ったきなこ味の月見団子をいただきました。



ミニレシビ のっぺい汁

材料（子ども4人分）

- 人参…40g
- ごぼう…20g
- 鶏もも肉…30g
- 大根…80g
- 里芋…80g
- こんにゃく…40g
- 長ねぎ…20g
- 塩…3g
- しょうゆ…6g
- 片栗粉…4g



作り方

- ①だしをとる。
- ②人参、大根は短冊切り、ごぼうはさがき、里芋は厚めのいちよう切りにしてゆがく。鶏肉は千切り、こんにゃくは短冊切りにしてゆがく。
- ③だし汁で順に②を煮ていき、根菜類がやわらかくなったら調味する。水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- ④小口切りの長ねぎを加えひと煮する。

*とろみのある具たくさん汁で、体が温まります。



今月の給食目標

しっかり食べて
元気に運動しよう！



8日（金）誕生会

・誕生会は、お弁当包みに箸だけを包んで持たせて下さい。

