



給食からのおたより

面川報徳保育園



山々の紅葉も次第に鮮やかさを増している今日。この時期、山の幸、海の幸ともに豊富に出回り、まさに味覚を楽しむのに絶好の季節です。

そこで、旬の食材を生かした手作り料理を作ってみてはいかがでしょうか。旬の野菜には、この時期にしか味わえない野菜そのものの甘みや味の深さが実感できます。ぜひ、ご家庭でも、実践してみてください。

さつまいもパーティ



さつまいもの栄養素



10月3日にさくら組・もも組・たんぽぽ組のみんなで杉山さんの畑のさつまいもを掘りに出かけました。一所懸命掘り当てたさつまいもを23日に杉山さんのたんぽぽをお借りして、もみ殻で時間をかけてさつまいもを焼きました。午後のおやつに子どもたちに出すと、とてもおいしそうに食べていました。

さつまいもには食物繊維とビタミンCが豊富に含まれています。

さつまいものビタミンCは熱を加えても壊れにくいので、ゆでて煮ても有効です。自然の甘みは、おやつにも最適です。

保育園でも、焼きいもやさつまいもの甘煮を献立に取り入れてます。ご家庭でもぜひ、挑戦してみてください。



ミニレシピ 松風焼

材料(子ども4人分)

- 鶏ひき肉・・・180g
- 長ねぎ・・・40g
- 人参・・・40g
- 玉ねぎ・・・40g
- パン粉・・・40g
- 牛乳・・・24g
- 卵・・・20g
- 砂糖・・・4g
- みそ・・・16g
- 白ごま・・・適量
- サラダ油・・・適量

作り方

- ①玉ねぎ、長ねぎ、人参をみじん切りにし、フライパンで炒めて冷ましておく。
 - ②Aを粘りが出るまでよく混ぜる。
 - ③鉄板に油をしき、②を2cm位の厚さにならし、ごまをふりかけて200℃で20分焼く
- ※フライパンでもOk



今月の給食目標



今月の予定



爽りの秋を感じよう!



- 1日(土) おもちつき
- 6日(水) りんご狩り
- 8日(金) 誕生会
- 15日(金) 七五三

※1日・8日はお弁当包みに箸だけを包んで持たせて下さい。