

# 給食からのおたより

平成27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ね。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てきます。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体力をつけるために、しっかりと食べましょう。



## おもちつき

10月30日(金)に昔ながらの“きねとうす”でもちつきを行いました。元子ども達はよいしょ！と元気があふれていました。お米の味見も楽しみました。おもちをいただきます。



## 旬の野菜を食べよう

今ではどんな野菜も1年中出回ってますが野菜には旬があります。旬の野菜は味も栄養価もよく、その季節に適した性質を持っています。これからの時期は、かぶ、ねぎ、大根、ほうれん草などがおいしい季節です。体を温めてくれる働きがあるので旬の野菜からパワーをもらい、元気な体を作りましょう。

## ミニレンピ

《材料(子供5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 5g
- ・卵 5g
- ・味噌 4g
- ・砂糖 1g
- ・白いりごま 1g

A

## 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。
- ③ボールに①、鶏ひき肉、②、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、180度に温めたオーブンで30分焼く。
- ⑤竹ぐしを刺して汁が透き通ったらできあがり。



## 今月の目標

爽りの秋を感じよう



## 11月の予定

13日(金) お誕生会

※お誕生会は

箸だけを包んで

持たせてください。

