

給食からのおたより



平成28年度 面川報徳保育園

秋の深まりを感じる季節になってきました。「子どもは風の子」と言って、外であそぶ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期には、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。

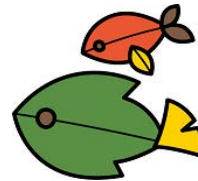


さつま芋掘り



さつま芋掘りを体験しました。子ども達は大きなお芋に大歓声。収穫する喜びを味わうことができました。

その後3・4・5歳児に濡れた新聞紙に包んでもらい、アルミホイルで巻いて焼き芋パーティーを楽しみました。自分たちで掘ったお芋は格別に美味しかったようで、とても喜んで食べていました。



< 材料 (子ども4人分) >

- ごま油…4g
- にんにく…0.8g
- しょうが…1.2g
- にんじん…40g
- 豚ひき肉…80g
- 玉ねぎ…40g
- ねぎ…40g
- 水…60g
- 砂糖…4g
- しょうゆ…20g
- みそ…8g
- 豆腐…400g
- にら…12g
- 片栗粉4g

< 作り方 >

- ①にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、ねぎはみじん切りにする。
- ②豆腐は1.5cmのさいの目切り、にらは1~1.5cm長さに切る。
- ③鍋にごま油を熱し、①、豚ひき肉を炒め、Aを加え、5分くらい煮る。
- ④豆腐は、一度茹でこぼし、③に加え、中火で5~6分煮る。
- ⑤にらを加えてさっと混ぜ合わせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

ミニレシビ マーボー豆腐

今月の給食目標

実りの秋を感じよう

11月の行事

- 8日(火)りんご祭り
- 11日(金)誕生会
- 15日(火)七五三
- ※誕生会は、お弁当包みに箸だけを包んで持たせて下さい。