



給食からのおたより

10月

平成29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。運動、健康づくりに適した季節です。

秋から冬にかけては、根菜類や緑黄色野菜、果物、新米など食べ物がおいしい季節ですので、ご家庭でも旬の食材を味わって下さい。



楽しい経験が子どもの食欲を導きます

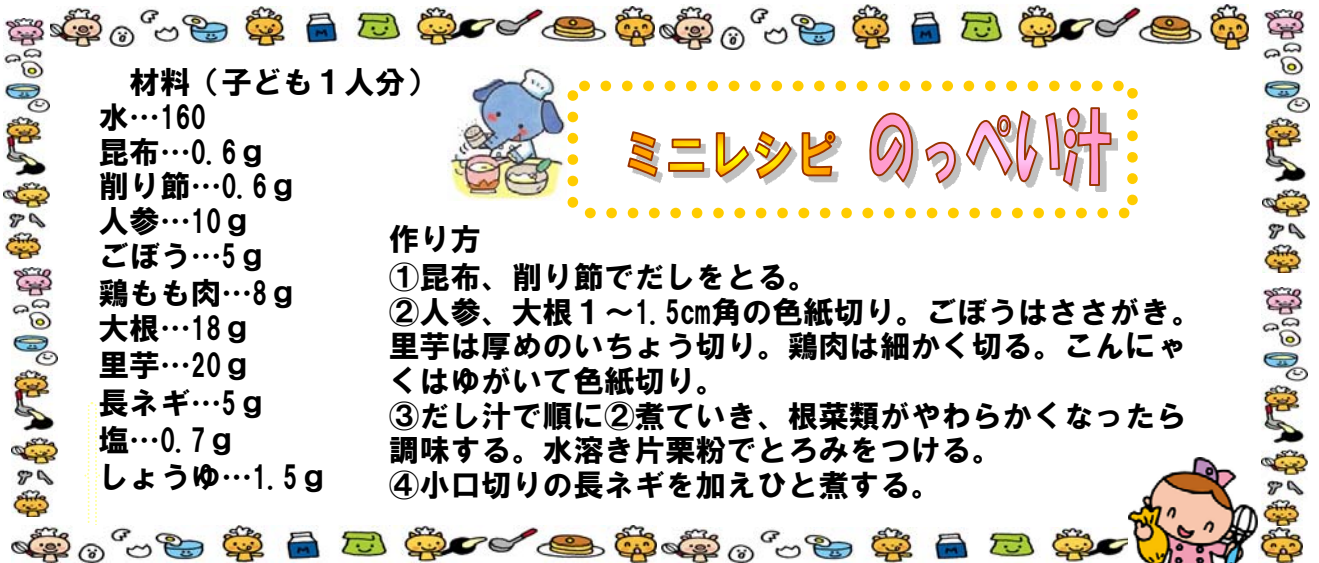


- ★たくさん遊んだあと・・・心地よい空腹感があります。
- ★自分で作ったもの・・・いつもよりたくさん食べられます。
- ★自分で育てた野菜・・・いつもは苦手でもおいしく食べられます。
- ★親の手作り料理・・・五感で「おいしそう」と感じます。
- ★家族がおいしそうに食べている姿・・・苦手な食べ物でも挑戦したくなります。



さんまのおいしい季節です

秋はさんまの脂が20%を超え、最もおいしい季節です。DHAやEPA、良質のたんぱく質やビタミン類も豊富です。また、血液が凝集するのを防いだり、血栓をできにくくする作用を持つため、動脈硬化などの生活習慣病にも効果を発揮します。口先と尾が黄色くなっているものが、脂のりが良い証拠です。



材料 (子ども1人分)

- 水...160
- 昆布...0.6g
- 削り節...0.6g
- 人参...10g
- ごぼう...5g
- 鶏もも肉...8g
- 大根...18g
- 里芋...20g
- 長ネギ...5g
- 塩...0.7g
- しょうゆ...1.5g

作り方

- ①昆布、削り節でだしをとる。
- ②人参、大根1~1.5cm角の色紙切り。ごぼうはささがき。里芋は厚めのいちよう切り。鶏肉は細かく切る。こんにゃくはゆがいて色紙切り。
- ③だし汁で順に②煮ていき、根菜類がやわらかくなったら調味する。水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④小口切りの長ネギを加えひと煮する。

ミニレシビのっぺい汁



今月の給食目標

しっかり食べて 元気に運動しよう!!

10月の予定

- 6日(金) お誕生会
- 27日(金) おもちつき

※6日、27日は、お弁当包みに箸だけを包んで持たせて下さい。

