

給食からのおたより



平成29年度 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。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。この時期は新米も出回り脂がのっておいしさを増した旬の魚も店先に並びます。また、風邪を予防するためにも旬の野菜や魚などをたくさん取り入れましょう。



ご近所の畑をお借りして、さつま芋掘りを体験しました。みんな楽しそうに取り組んでいて収穫する喜びを味わいました。

後日焼き芋パーティーを楽しみました。3・4・5歳児には掘ってきたさつま芋に濡れた新聞紙とアルミホイルを巻いてもらいました。自分たちの手で掘り当てたお芋は格別に美味しかったようです。



ミニレシピ 鶏南蛮

＜材料(子ども1人分)＞

- 乾麺…40g
- 水…180g
- A 昆布…0.6g
- 削り節…0.6g
- にんじん…5g
- 干しいたけ…1g
- 玉ねぎ…15g
- 鶏もも…15g
- みりん…1.6g
- 塩…0.4g
- しょうゆ…6g
- 片栗粉…1g
- 長ねぎ…8g

＜作り方＞

- ①削り節と昆布で混合だしをとる。
- ②にんじん、干しいたけは干切り、玉ねぎはスライス、鶏もも肉は一口大、長ねぎは小口切りにする。
- ③だし汁に具を順に入れ、20分くらい煮る。
- ④乾麺を茹でる。
- ⑤③に調味料を入れて味を整え、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑥茹で上がった麺はよく水洗いして器に盛り付け、汁をかける。

★昆布と削り節の混合だしなので、とてもおいしい汁ができます。片栗粉で少々とろみをつけるので、冷めにくくなります。寒いときは特におすすめです。

今月の給食目標

実りの秋を感じよう

11月の行事

10日(金) 誕生会

14日(火) りんご狩り

※誕生会は、お弁当包みに着付けを包んで持たせて下さい。

