

給食からのおたより



平成30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。



七五三のお祝い

11月15日の七五三は、子どもの健やかな成長を祝う行事です。男の子は5歳(3歳で祝うことも)、女の子は3歳と7歳でお祝いします。昔は乳幼児の死亡率が高く、子どもの成長は現在以上に貴重で、喜ばしいことでした。

また、七五三に食べる千歳飴には、「千年長生きできますように」という願いが込められており、飴の色も縁起がよい紅白です。当日はお赤飯をたいたり、お祝いの食事会を開いたりして祝います。

体を温める食べ物

鍋やうどん、雑炊、シチューなどは体を温めてくれる定番メニュー。長ねぎ、たまねぎ、しょうが、にんにくなどを使うとより効果的です。体が温まって血液の循環がよくなると、免疫機能が高まり風邪の予防になります。朝食にも温かいみそ汁やスープを添えるといいでしょう。

《材料子供1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 6g
- ・卵 5g
- ・味噌 4g
- ・砂糖 1g
- ・白いりごま 1g



《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。(フライパンでも大丈夫です。)
- 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

実りの秋を感じよう



- 13日(火) りんご狩り
- 16日(金) 誕生会
- ※お誕生会は、箸だけを包んで持たせてください。

