

給食からのおたより



令和元年度 面川報徳保育園



残暑の厳しい日が続きますが、雲の流れや日の短さが秋の訪れを感じさせてくれる季節となりました。

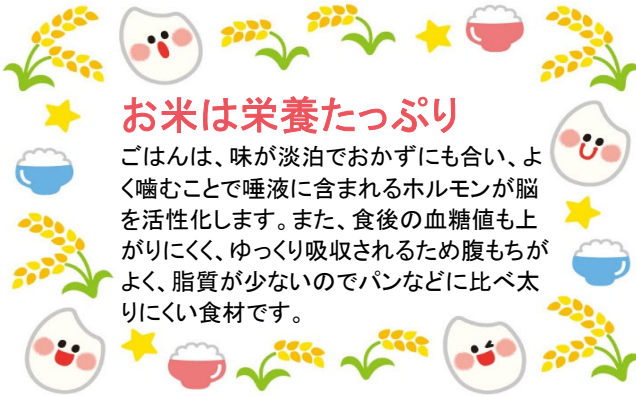
暑い日が続く、冷たいものや、麺類だけで食事をすませることが多い夏。秋にはその反動も体に大きな負担となります。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、栄養バランスと十分な睡眠をとるよう心掛けてください。



カレーを作りました



保育園の畑で収穫した野菜で、夏野菜カレーを作りました。カレーの具は11品目でした。うめ組さんにじゃがいも洗い、たんぼ組さんにいんげん・ピーマンちぎり、もも組さんにトマトの皮剥き、人参の皮をピーラーで剥く作業、さくら組さんに野菜のカット、枝豆はじき、とうもろこしの皮むき等をしてもらいました。それぞれの作業に興味を持って取り組んでいました。みんなで作ったカレーは格別に美味しかったです。たくさんおかわりをしていました。ぜひご家庭でもお子さんと一緒に料理を楽しんでみてはいかがでしょうか。



お米は栄養たっぷり

ごはんは、味が淡泊でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりにくく、ゆっくり吸収されるため腹もちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくい食材です。



9月の予定

13日(金) 十五夜

13日(金) 誕生会

※誕生会は、お弁当包みに箸だけを包んで持たせて下さい。

ミニレシピ

野菜入り卵焼き

材料 (子ども4人分)

- 油...2g
- 人参...20g
- 鶏ひき肉...20g
- たまねぎ...60g
- 卵...200g
- パセリ粉...適量
- だし汁...20g
- 砂糖...3g
- 塩...2g
- 酒...1g
- 油...4g

作り方

- ①人参、玉ねぎはみじん切りにする。
- ②鍋に油をしき、人参、玉ねぎ、鶏ひき肉を炒め、溶き卵、だし汁、調味料を入れ半熟状態まで炒め、パセリ粉を入れる。
- ③天板に油をしき②を流し、オーブンで弱火で15~20分焼く。

※フライパンで焼く場合は10分ほど焼き裏返して10分焼きます。