



給食からのおたより



令和2年度 面川報徳保育園

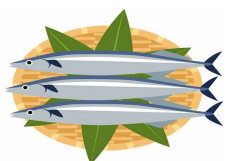


秋たけなわ、スポーツの秋、食欲の秋です。また、この時期は実りの秋でもあり、新米を始め栗、きのこ、さつまいも、柿、りんごなど、美味しい食べものが豊富に出回る季節でもあります。

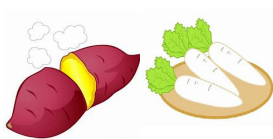
ご家庭でも秋の味覚を大いにお楽しみください。



収穫の秋、秋の味覚



魚ではDHAもたっぷりなさんまです。ただし、内臓は汚染物質がたまるので避けたほうが無難です。



野菜では、根っこのものがだんだんおいしくなります。大根は辛さがぬけて甘味を増してきます。さといも、さつまいももおいしくなっています。



新米もぜひ味わいたいですね。



果物では、りんご、みかん、柿などもおいしいです。

十五夜

旧暦で、8月15日を「十五夜」「中秋の名月」などといいます。今年の十五夜は10月1日です。保育園では、9月30日に十五夜を行いました。お供えしたお団子は、さくら組のお友達がとても上手に丸めてくれましたよ。



1日	(木)	飯盛山見学
6日	(火)	さつまいも掘り
9日	(金)	誕生会
30日	(金)	おもちつき



ミニレシピ タンドリーチキン

材料（子ども1人分）

- 鶏もも肉…40g
- にんにく…0.2g
- たまねぎ…10g
- 塩…0.1g
- しょうゆ…0.6g
- カレー粉…0.3g
- プレーンヨーグルト…11g



作り方

- ①鶏もも肉をたまねぎ（うす切り）、にんにく（みじん切り、またはする）、塩、しょうゆ、カレー粉、プレーンヨーグルトで漬け込み、220～230℃で20分焼く。

