



給食からのおたより

令和4年度 面川報徳保育園



肌に触れる風も冷たくなり、晩秋の気配が感じられるようになりました。これからは冬野菜をたっぷり使った、身体が温まる料理がおいしい季節です。給食にも旬の食材を使った献立をたくさん取り入れました。栄養価の高い旬の食材を食べて、寒さや感染症に負けない身体を作り寒い冬をのりきりしましょうね。



近くの畑でさつま芋堀りを体験しました。「秋にはさつま芋が実る。」「土の中の根っこの部分にさつま芋ができる。」等、様々なことを見て触って発見できたと思います。おともだちが掘ってきてくれたさつま芋は、10月の給食メニューにたくさんとりいれました。



もちつき



もちつきを行いました。うるち米ともち米の種類を見比べ、おふかしの味見をし、臼と杵でつくことでお餅になるまでを見学しました。その後、一人ずつもちつきの体験をしました。

3歳以上のおともだちは、給食でおもちをいただきました。



11日(金) 誕生会
15日(火) 七五三
18日(金) りんご祭り



11月の旬の食材 鯖(さわら)



さわらには春と冬、2回の旬があります。11月からは寒鯖とよばれ脂がのり、最も栄養価も高くなります。さわらの身は白く見えますが、マグロと同じ赤身の魚です。身の間の小骨もなく、青魚特有の臭いもないので調理しやすい魚です。

さわらに含まれている主な栄養素

DHA・・・学習能力が上昇！！

EPA・・・血液サラサラ

ビタミンD・・・丈夫な骨を作る

ビタミンB2・・・皮膚や粘膜の健康維持

亜鉛・・・味覚を正常に保つ



さわらの西京焼き



材料(子ども4人分) 作り方



さわら40g・・・4切
味噌・・・16g
みりん・・・4g
砂糖・・・2g
油・・・適量

①味噌、みりん、砂糖を合わせ、魚に味をつける。
②油を敷いたフライパンかオーブンでじっくり焼く。

☆味噌が焦げやすいので火加減に気を付けて下さい。

☆生鮭やかじきでもおいしいです。

