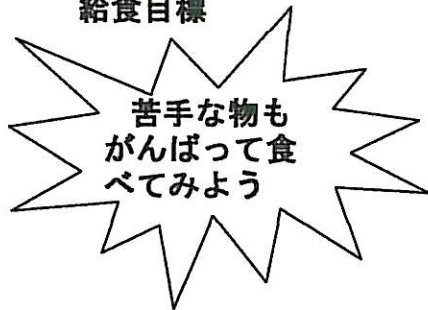


11月給食だより

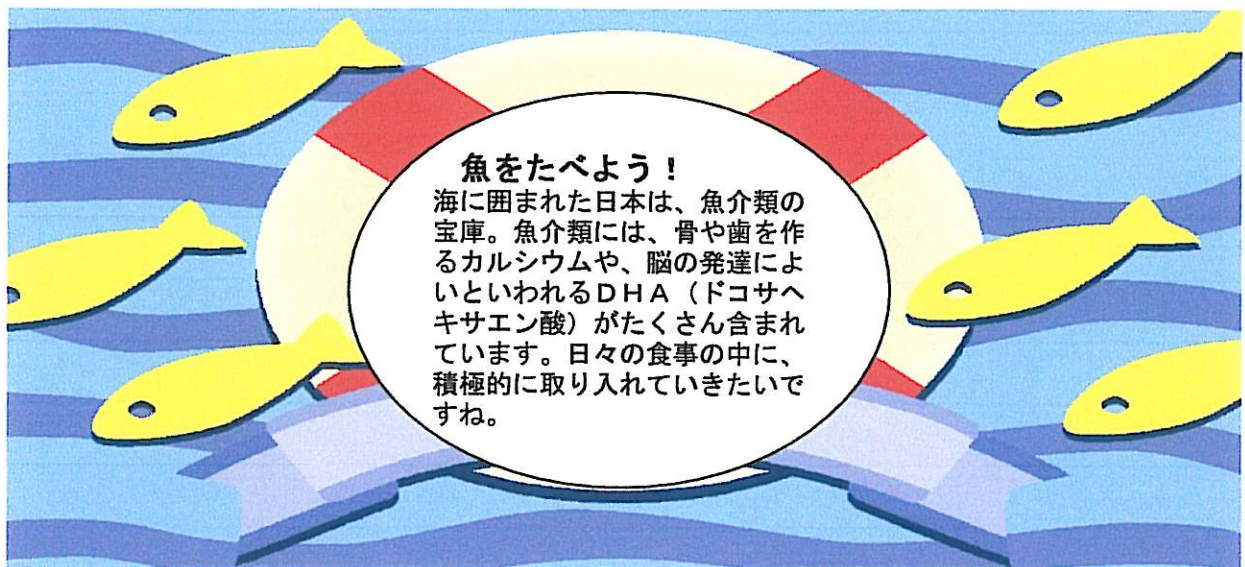
この時期、新米が出回り・脂がのっておいしさを増した旬の魚も豊富に出回ります。冬の備えて、しっかり食べて体力をつけましょう。

給食目標



苦手な物も
がんばって食
べてみよう

- ・ 苦手な物でも少しずつ食べられるよう声掛けをする。
- ・ 時間内に食べられるよう指導する。
- ・ 子どもの好きな食材・嫌いな食材をバランス良く組み合わせる。
- ・ 食材の名前を知り、興味を持たせる。



魚を食べよう！

海に囲まれた日本は、魚介類の宝庫。魚介類には、骨や歯を作るカルシウムや、脳の発達によいといわれるDHA（ドコサヘキサエン酸）がたくさん含まれています。日々の食事の中に、積極的に取り入れていきたいですね。

簡単焼き魚アレンジ



マヨネーズ焼き・・・子どもに大人気！

魚の切り身にマヨネーズを塗って、さっと焼く。マヨネーズに、ツナやコーン、みじん切りにしたゆで卵を混ぜてもおいしい。

チーズ焼き・・・白身魚にピッタリ！

魚の切り身にチーズをのせて焼く。トマトをプラスしても◎。薄く油をひいたアルミホイルにのせて焼くと、焦げ付かない

ウメ焼き・・・さっぱりした風味がおいしい

梅肉と味噌、みりん、酒、砂糖（各大さじ1）を混ぜ合わせ、魚の切り身に塗って焼く。

今月の予定

6日 りんご狩り
20日 お誕生会・お餅つき会をします。

