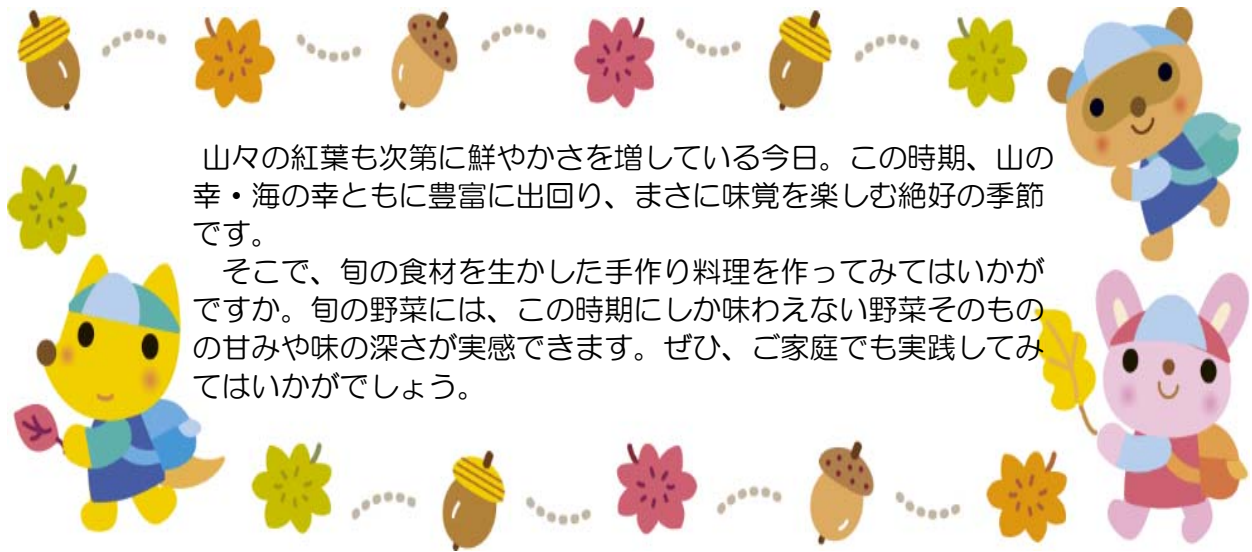


# 11月 給食だより

平成27年 11月1日 発行  
大戸報徳保育園  
第 8 号



山々の紅葉も次第に鮮やかさを増している今日。この時期、山の幸・海の幸ともに豊富に出回り、まさに味覚を楽しむ絶好の季節です。

そこで、旬の食材を生かした手作り料理を作ってみてはいかがでしょうか。旬の野菜には、この時期にしか味わえない野菜そのものの甘みや味の深さが実感できます。ぜひ、ご家庭でも実践してみてくださいはいかがでしょうかでしょう。



10月23日にお餅つきをお行いました。「よいしょ、よいしょ」というかけ声に合わせてお餅つきを楽しみました。

出来たお餅はとてもやわらかく、何回もおかわりして食べていました。



## 冬に野菜を たっぷり食べよう

「煮物」「炒めもの」「スープ」など、火を通し温野菜などにして食べると野菜そのものの味を楽しめます。また、火を通すことで、野菜の量が減りたくさん食べられます。野菜を食べて、風邪に負けない体をつくりましょう。



## 今月の目標

苦手なものも  
頑張ってみよう

さくら組さんが、りんご狩りに行ってきました。大きくて真っ赤なりんごを採ってきてくれました。採ってきてくれたりんごは給食に出して美味しくいただきます。

