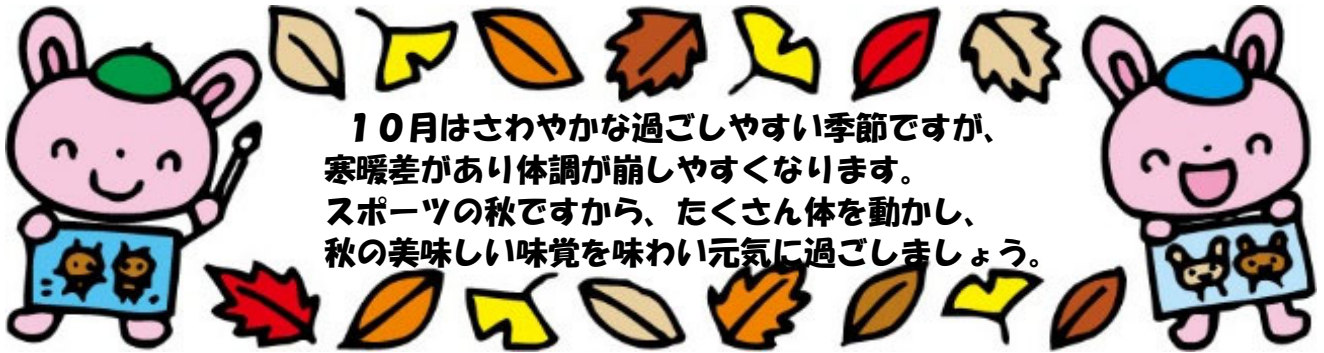


# 10月 給食だより

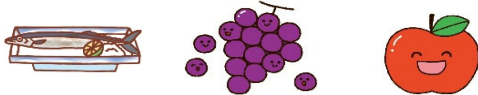
平成30年  
面川報徳保育園  
分園大戸報徳保育園



10月はさわやかな過ごしやすい季節ですが、  
寒暖差があり体調が崩しやすくなります。  
スポーツの秋ですから、たくさん体を動かし、  
秋の美味しい味覚を味わい元気に過ごしましょう。

## 秋の味覚を楽しみましょう

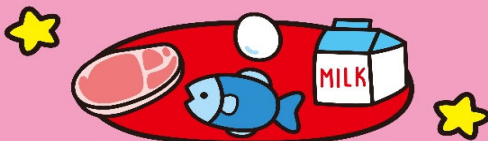
「実りの秋」と言われるように、秋は新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、  
栗、梨、松茸など美味しい食べ物がたくさん出回る時期です。旬の食材  
を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。



今月の給食目標  
しっかり食べて  
運動しよう



バ ラ ン ス よく  
たべましょう



ちやにくをつくる



からだをうごかす ちからになる



からだの ちょうしをととのえる

## 栗ごはん 3合

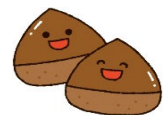
### 《材料》

(調味料)

- ・白だし……………大さじ2
- ・酒……………大さじ2
- ・塩……………小さじ1と1/2



- ・うるち米……………2.5合
- ・もち米……………0.5合
- ・栗……………12~15個



### 《作り方》

- ①米は洗って水気を切っておく。
- ②栗は鬼皮と渋皮をきれいに除きます。  
半分に切っておく。
- ③①②と調味料を入れて炊く。
- ④炊き上がったら栗が壊れないようにほぐす。  
お好みで枝豆や黒ごまを添えてどうぞ。

### 《栗の皮むき》

あらかじめたっぷりの水に一晩つけておきましょう。  
柔らかくなって剥きやすくなります。  
急ぐ場合は、熱湯に15分位つけます。  
渋皮は、とがった方から下にむくとむきやすいです。