



給食からのおたより

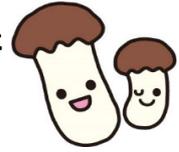


令和元年度 面川報徳保育園



朝・夕の涼しさが、秋の訪れを感じさせてくれます。運動、健康づくりに適した季節です。

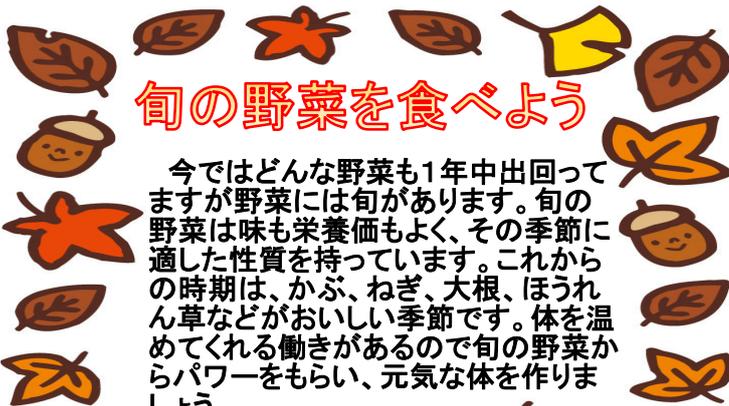
秋から冬にかけては、根菜類や緑黄色野菜、果物、新米など食べ物がおいしい季節ですので、ご家庭でも旬の食材を味わって下さい。



楽しい経験が子どもの食欲を導きます



- ★たくさん遊んだあと・・・心地よい空腹感があります。
- ★自分で作ったもの・・・いつもよりたくさん食べられます。
- ★自分で育てた野菜・・・いつもは苦手でもおいしく食べられます。
- ★親の手作り料理・・・五感で「おいしそう」と感じます。
- ★家族がおいしそうに食べている姿・・・苦手な食べ物でも挑戦したくなります。



旬の野菜を食べよう

今ではどんな野菜も1年中出回りますが野菜には旬があります。旬の野菜は味も栄養価もよく、その季節に適した性質を持っています。これからの時期は、かぶ、ねぎ、大根、ほうれん草などがおいしい季節です。体を温めてくれる働きがあるので旬の野菜からパワーをもらい、元気な体を作りましょう。



<材料(子ども4人分)>

- 乾麺…160g
- 水…700g
- 昆布…2.5g
- けずり節…2.5g
- ごぼう…20g
- にんじん…20g
- だいこん…60g
- 豚肩ロース肉…40g
- さといも…80g
- 砂糖…1.5g
- 塩…1.5g
- しょうゆ…25g
- みりん…7g
- 豆腐…80g
- ねぎ…25g



ミニレシピ けんちゃんうどん

<作り方>

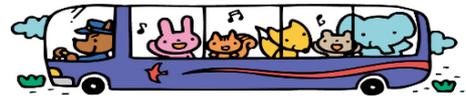
- ①昆布とけずり節で混合だしをとる。
- ②ごぼうはさがきにする。
- ③だいこん、にんじんはいちょう切り、さといもは厚めのいちょう切りにする。
- ④豚肩ロース肉は千切りにする。
- ⑤豆腐はさいの目にする。
- ⑥ねぎは小口切りにする。
- ⑦だし汁に具を順に入れて、20分くらい煮る。
- ⑧乾麺をゆでる。
- ⑨ ⑦に調味料を入れて味を整える。
- ⑩茹で上がった麺はよく水洗いして椀に盛り、汁をかけ完成。

10月の予定

- 4日(金)誕生会
- 18日(金)創立記念日
- 25日(金)おもちつき



・誕生会は、お弁当包みに箸だけを包んで持たせて下さい。



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、9月15日でした。保育園でもすすきを飾り、ナスや里芋など15種類の野菜や果物、さくら組のお友達が作ってくれた団子をお供えしました。

