



# 給食からのおたより



令和元年度 面川報徳保育園

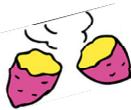
山々の紅葉も次第に鮮やかさを増している今日。冬野菜を使った鍋物やシチューがおいしい季節になりました。この時期は新米も出回り脂がのっておいしさを増した旬の魚も店先に並びます。また、風邪を予防するためにも旬の野菜や魚などをたくさん取り入れましょう。



## さつまいも掘り



ご近所の畑をお借りして、さつまいも掘りを体験しました。みんなで楽しく、収穫する喜びを味わいました。



## 11月の予定

8日(金) 誕生会  
15日(金) りんご狩り



※誕生会は、お弁当包みに箸だけを入れて持たせて下さい。



## 食事のときの正しい姿勢

食事のときは、正しい姿勢を保てるように、ご家庭でも気をつけましょう。

- \* 背すじをまっすぐ伸ばす。
- \* テーブルにひじをつけない。
- \* お茶碗やお椀は手に持つ。
- \* 両足を床につける。
- \* テーブルとおなかの間はこぶしひとつ分あける。



## 幼児用食器の選び方

茶碗...片手で持てる大きさや重さ。電子レンジ対応だと便利。プラスチック製は割れにくい。陶磁器は割れないように大切にすることを育む。

はし...手のひらより約3cm 長いもの。木製か竹製。滑り止め付きがあるとよい。



＜材料(子ども1人分)＞

- 乾麺...40g
- 水...180g
- A 昆布...0.6g
- 削り節...0.6g
- にんじん...5g
- 干しいたけ...1g
- 玉ねぎ...15g
- 鶏もも...15g
- みりん...1.6g
- 塩...0.4g
- しょうゆ...6g
- 片栗粉...1g
- 長ねぎ...8g

＜作り方＞

- ①削り節と昆布で混合だしをとる。
- ②にんじん、干しいたけは千切り、玉ねぎはスライス、鶏もも肉は一口大、長ねぎは小口切りにする。
- ③だし汁に具を順に入れ、20分くらい煮る。
- ④乾麺を茹でる。
- ⑤③に調味料を入れて味を整え、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑥茹で上がった麺はよく水洗いして器に盛り付け、汁をかける。

★昆布と削り節の混合だしなので、とてもおいしい汁ができます。片栗粉で少々とろみをつけるので、冷めにくくなります。寒いときは特におすすめです。



## ミニレシピ 鶏南蛮

