おいし~い

通信

あおい保育園 給食だよい R6.11.20

少しずつ葉っぱも色づき始め、秋の訪れを感じます。朝晩 の冷え込みも強くなり、空気も乾燥してくるこの季節は、風 邪もひきやすくなります。うま味や栄養が増した秋野菜を食べ、十分に睡眠をとり、寒さに負けない身体づくりをしていきましょう。



子どもの成長を祝う七五三

3歳から7歳までは成長に伴って病気になりやすい年齢であったため、子どもが無事にその年齢を迎えられたことに感謝し、成長を祈る思いが込められています。

元気に大きくなったことをみんなで祝福したいですね。

給食は七五三お祝いのメニューとして、子ども達の大好きなわかめごはんや鶏の唐揚げ、おやつは「お楽しみ蒸しパン」でした。

「アンパンマン!アンパンマン!」と指をさしながら何度も教えてれたり、「アンパンマン食べたから元気100倍だよ~」という子もいました(^-^)





《材料 4人分》

白身魚のすり身・・**150** g

豆腐・・1/5丁

玉葱・・1/4個

人参・・1/6本

ごぼう・・1/6本

葱・・1本

卵・・1/4個

片栗粉・・小さじ2

しょう油・・小さじ1/4

塩・・少々

酒・・小さじ1/2

油

今月のおすすめメニュー

さつき揚げ

中に入れる野菜はお家 にあるものでお好みで 変えてみてもOk!

《作り方》

①豆腐は水切りする。

②ごぼうはささがき、玉葱、人参はみじん切りにする。葱は小口切りにする。

③白身魚のすり身に、①をつぶして入れ、②、卵、 調味料、片栗粉を入れて混ぜる。

④小判型にし、油で揚げる。





先月のおばけカレーから始まり、自分たちで思い思いにトッピングを楽しむメニュー第2弾!自分のイメージを表現する喜びを感じたり、食材に興味を持って作ったり、友達と楽しみながらお互いの表現の違いに気づいたり、ステキなところを見つけて認め合うなど、トッピングーつとっても子ども達の色々な可能性を伸ばすタネがいっぱい。たかがトッピング、されどトッピングなのです。



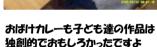
おばけカレーをみて・・・















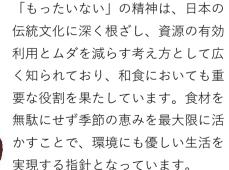




耳が横についていたり、 鼻を横側につけて横向き のくまにしたり、思い思い のくまさんカレーが完成 しました♪



11/24は「和食の日」として日本人の伝統的な食文化について見直し、 和食文化の保護、継承の大切さについて考える日です。





令和の米騒動!?



店頭からお米が消える「米不足」を乗り越え待ちに待った新米の入荷が始まりました。これで米不足解消かと思いきや・・・

新米の流通が始まってもなお米の価格は高止まり。昨年と比べ、約4割値上がりしています。 しっかり噛みしめて1粒1粒 大事に食べたいですね。



