

おいし〜い 通信

あおい保育園
給食だより
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

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くれたり、「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(^^)



今月のおすすめメニュー

さつま揚げ

中に入れる野菜はお家にあるものでお好みで変えてもOk!

- 《材料 4人分》
 白身魚のすり身・・・150g
 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

《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。



ほくの わたしの

くまさんカレー



ゆい組さん
おぼけカレーをみて・・・



おぼけだあー

くまさん
できたよ〜



おぼけカレーも子ども達の作品は
独創的でおもしろかったですよ



先月のおぼ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、トッピング一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。



どんなのできた？



どんな風におこうかなあ〜



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

いい にほんしよく 11月24日は「和食の日」

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。

もったいない

物価高の今こそ
もったいない精神を!

「もったいない」の精神は、日本の伝統文化に深く根ざし、資源の有効利用とムダを減らす考え方として広く知られており、和食においても重要な役割を果たしています。食材を無駄にせず季節の恵みを最大限に活かすことで、環境にも優しい生活を実現する指針となっています。

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。



