

# 11月の給食こんだて

## 〈目標〉 野菜を食べられる子ども

				<p>冬野菜には、体を温めたり、風邪を予防する効果があります。鍋やスープに入れれば、胃腸の調子が悪いときでも摂取しやすく、体をよりポカポカにすることが可能です。栄養価が高い旬の野菜をたくさん食べて、寒い冬を乗り切りましょう。</p>

★その日の給食材料により献立変更の場合もあります。

★アレルギーを持っている子、体調の悪い子には特別食を準備していますのでお知らせください。

★今月のアレルギー食は、卵・乳製品です。

(🥚)のマークは、卵を除去します。

(🥛)のマークは、乳製品を除去します。(牛乳・ミルクココアは麦茶で代用します)

※(●●)のマークは鉄分が豊富な献立です。



# 給食だより

寒さも日増しに厳しくなってきた、冬支度を始める時期になりました。冬野菜は寒さで凍ることがないよう、細胞に糖を蓄えて甘くなるそうです。私たちも来るべき冬に備えて栄養をチャージ！旬の野菜たっぷりのお鍋やスープはいかかでしょうか。寒い日は何よりも、温かい食べものがごちそうですね。体も心もぽかぽかです😊

おいしいお顔がいっぱい!!

“実りの秋” 栗・きのこ・里芋・りんご etc. 「おいしい秋」いただきました!

Good!

9/28(水) 栗ごはん おかかあえ いものこ汁 りんご

お、おしずぎる...

さくら組はテラスでランチ♥

旬の食材「まさば」

給食メニュー レシピ紹介 梅干しでさっぱりおいしく煮ています! 「さばのさっぱり煮」

国産のサバで一般に流通しているのはマサバとゴマサバですが、それぞれ旬の時期が違います。ゴマサバは夏から秋にかけて旬を迎え、マサバは晩秋から冬にかけて、脂が乗ってきて旬を迎えます。

脂ののったサバには、様々な健康効果で知られるEPAやDHAが豊富に含まれています。栄養価が高くうま味があって、値段も手頃なので、給食にもよく登場しています。焼く、煮る、揚げる、和風、洋風と様々な調理方法で提供していますが、どれも人気メニューで子ども達も喜んで食べてくれます。

＊さば切り身2切れ(約100g)  
＊生姜ひとかけ＊梅干し1個

①しょうゆ6g みりん10g 酒6g 酢2g 上白糖6g だし汁10gを混ぜ合わせた調味液に、たたいた梅干しを入れる。②鍋に①とスライスした生姜を入れ、ひと煮立ちさせてからさばを並べ、ひたひた程度の煮汁になるように水で調整し、落とし蓋をして中火で火が通るまで煮る。③火を止めてからしばらくそのままにして味を染み込ませる。④煮汁をこし、片栗粉でとろみをつけて、さば全体にかける。

たれにとろみをつけてかけることで、食べやすくおいしくなります♥

野菜嫌いさん お試しあれ!

「ブロッコリーのおかかあえ」

野菜だけよけて食べる…緑色が見えた瞬間嫌がる…多くの保護者が悩んでいる子どもの野菜嫌い。どうやって野菜を食べさせようか試行錯誤していることでしょうか。給食でも毎日いろいろな野菜の料理を提供していますが、意外に好評なのが「ブロッコリーのおかかあえ」です。ブロッコリーといえば、サラダが定番、マヨネーズやドレッシングで食べることが多いと思いますが、作り方は至極簡単! ゆでたブロッコリーに少量のめんつゆとかつお節を混ぜるだけ。特有の香りがやわらぎ、だしの風味でおいしくなります。いつもより少し柔らかくゆでると、子どもは食べやすくなるようです。「意外とおいしい!」体験をぜひ!

おいしいぶどう たくさんいただきました!

「あま〜い♥」ほっぺが落ちちゃう〜!

さくら組保護者の鈴木さんから、丹精込めて育てたぶどうを子ども達にとり寄贈していただきました。子ども達は、給食のデザートでおいしくごちそうになりました。

宝石箱〜♥

ごちそうさまでした。おかげさまでございました。