



給食だより

過ごしやすい気候になり、食べ物がおいしい季節になりましたね。献立にさつまいもやきのこ、かぼちゃ、ブロッコリー、人参、ごぼう、れんこん、ほうれん草などの秋野菜が出るようになり、子ども達の食欲も増えてきています。ののかぜひろばにむけて、給食でもおたのしみメニューで応援したいと思います。

◎10月の予定

- 11日(金) ののかぜひろばおたのしみメニュー(ハンバーグ)
- 15日(火) 十三夜(お月見どら焼き)
- 23日(水) 遠足(お弁当) 【予備日24日(木)】

遠足のお弁当に関する注意

遠足の日はお弁当持参をお願いします。(おやつは園で出ます。予備日は給食が出ます。)

遠足の日が雨予報の場合、予備日に変更になる場合があります。その場合21日までにお知らせします。(その場合23日は給食、24日にお弁当持参になります。)

※注意

- ・ミニトマト・ぶどうなど丸くてつるつとしたものは、のどに詰まる恐れがあるので必ず切って入れて下さい。ピックやつまようじ等はいれないようにして下さい。
- ・食べきれぬ量・食べやすい内容(おにぎりにするなど)をお願いします。お弁当箱は見た目の印象よりたくさん入るのでご注意ください。
- ・アレルギー等の配慮については、各クラスのお知らせをご確認ください。

●お月見団子を作りました

季節の行事を楽しく感じてほしいと思い、そら・やまの部屋で十五夜の日にお月見団子クッキングをしました。のどに詰まるから座布団みたいにしておくと、団子にくぼみをつけたり平たくするのも楽しんでいました。できたものはその場でゆでて、ゆでたてのまだ少しあたたかい団子を食べました。普段食べない子も食べてみたらおいしかったり、いい経験になりました♪

給食レシピ ごぼうのきんぴら

大人にも好評!太めのごぼうを柔らかく調理することで、しっかり噛めて食べ応えもあります。だしがしみるので調味料少なめでもおいしいです。2~3歳ぐらいまでは奥歯が生えそろわず食べにくいので人参多めにします。れんこんのきんぴらも大体同じ作り方です。

<材料> 5人分

ごぼう 100g

人参 50g

いんげん 10g

・米油 小1/2くらい

・ごま油 小1/2くらい

・だし汁 100mlくらい

・砂糖 小1くらい

・醤油 小1くらい

・塩 適量

<作り方>

- ① ごぼう、人参はお箸くらいの太さの拍子木切りにし、少し硬さが残るくらいに下ゆでする
- ② いんげんは斜め切りして下ゆでする
- ③ フライパンに米油、ごま油を熱し、ごぼうと人参を中火で炒める油がまわったら、だし汁を半分ひたすくらいと砂糖を入れて蓋をして水分が飛ぶまで蒸し煮にする。(ごぼうが硬い場合だしを追加して蒸し煮してください)
- ④ いんげん、醤油を加えて炒める
- ⑤ 塩で味を整えて、お好みでごまを入れて完成