

11月 給食だより

かわまた認定こども園



秋も深まり、柿やぶどうなど旬を迎える果物がたくさんお店にも出ています。子どもたちにおいしい果物の味を覚えてもらう絶好のチャンスです。ビタミンも豊富な果物は実に効能も様々です。例えば柿！柿のビタミンCの含有量は果物の中でもトップクラスで1個食べると1日に必要なビタミンCの摂取量をほぼ摂ることが出来ます。離乳期から食べられる果物もたくさんあるので、これから寒くなってきて体調を崩しやすくなる季節に上手に食卓に取り入れて、風邪予防もいっしょに行いましょう。

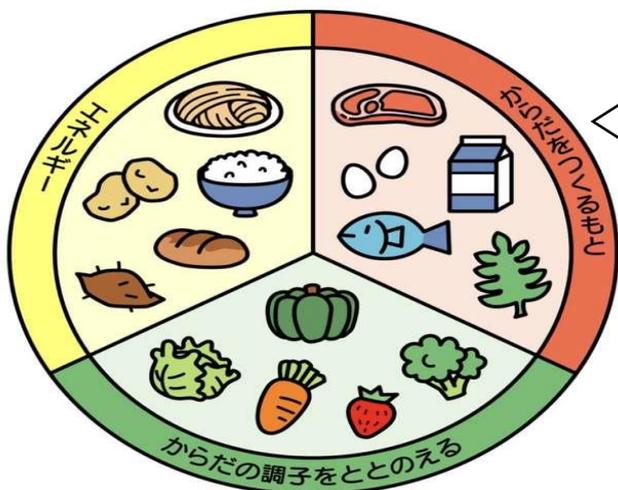


新米の美味しい季節になりました♪

食欲の増す季節と共に新米の時期がやってきました♪こども園でも10月の中旬頃から新米に変わっています。

新米は色の白さが目立ち、水分量が多いのでふっくら柔らかく粘りもあり、香りが豊かなのも特徴です。お米は味が淡白なため和風、洋風、中華、どのおかずとも相性が良いです。

又、みんなが大好きなおにぎりは、中身の具によって肉や魚、野菜もとれる万能ごはんなので、いろいろな具を包んでぜひ、今の時期の新米を楽しみながら食べてほしいと思います。



食べた食材はどこに影響するか知っていますか？
こちらの図は「三大栄養素」の図です。こども園でも食育の中で子ども達にも教えています♪
先月に行った3歳児の食育でも「お肉は筋肉」、「ご飯はみんなの身体を動かすエネルギー」になると教えると、子ども達も「野菜は？果物は？」と興味をもって質問をしてくれる姿がありました。
三色バランスよく食べて元気な体作りを目指しましょう。



今月紹介したいレシピは**カレーチーズラスク**です♪

おやつメニューとして子ども達に大人気です！材料も少なくとても簡単ですので、ぜひお家でも作ってみてください♪

材料(子ども4人分)

・食パン	2枚	・カレー粉	小0.2
・マヨネーズ	大1.5杯	(辛さや、好みで調整してください)	
・粉チーズ(パルメザン)	小2杯	・乾燥パセリ	お好みで

～作り方～

- ① マヨネーズ、カレー粉、粉チーズをよく混ぜ合わせておく。
- ② 食パンに薄く塗りのばす。
- ③ お好みで乾燥パセリを振りかける。
- ④ トースターやオーブンの温度を170℃に設定し、食パンを入れ表面に焼き目が付くまで(約8～10分)焼く。
- ⑤ 焼きあがったら食べやすい大きさにカットして完成♪

園ではおやつとして一人1/2枚提供していますが、毎回ほとんど残さず喜んで食べてくれています。



今月の人気メニューランキング



～お昼ご飯～

～おやつ～



五目納豆



お好み焼き



ちくわときゅうりの胡麻マヨネーズ



豆腐ドーナッツ



カレーの照り焼き



ジャムサンド