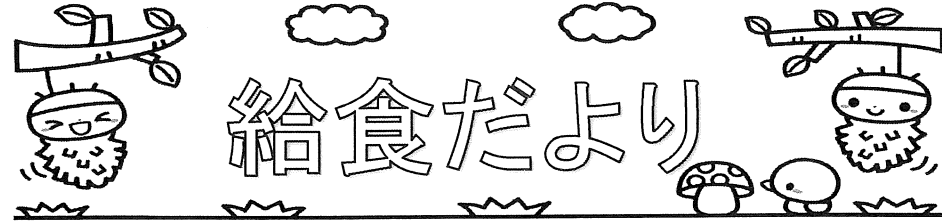


若葉保育園
H26.11 小林



給食だより

近頃、一気に涼しくなってきましたね！

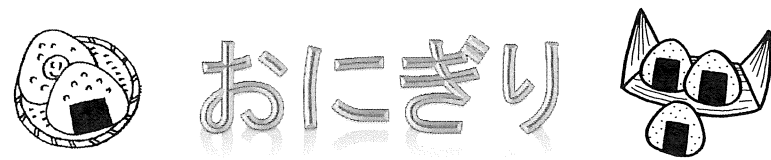
秋晴れのさわやかな日が続いていますが、朝晩は冷え込み、少しずつ冬の訪れを感じるようになりました。

新米が出回る時期になりました。このごはんのおいしい季節に、魚の塩焼きや卵焼き、のりや梅干し、秋の味覚と一緒にごはんをたくさんほおばりましょう！

先月さんまパーティーをしました！その様子を紹介します。みんな、骨に苦戦していましたが、「おいしい！」と食べてくれました！



今年、私は初めてのさんまパーティーだったのですが、子どもたちが、血合いの所を食べて「にがーい」と言ったり、骨が多くて食べるのに時間がかかっていましたが、「おいしい」と笑顔で食べてくれたので、とてもうれしかったです。
by 給食室 小林



おにぎり

先月、ごはんの良さを紹介してもらいました！今月は、ごはんを手軽に食べることができるおにぎりについて紹介します。

おにぎりは手軽に食べられ、腹持ちが良いです。また、具を変えることでいろいろな味が楽しむことができます。定番ののりは、日頃不足しがちな鉄、カルシウムが豊富に含まれていて、梅干しは、クエン酸パワーで疲労回復に効果があります。鮭は、良質なたんぱく質と血液をさらさらにするEPA、DHAが含まれています。

ごはんがおいしいこの季節に、いろいろな味のおにぎりを食べてみてください！

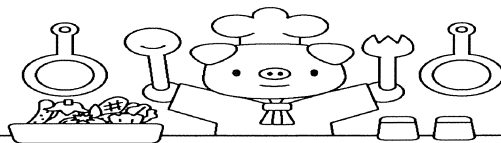
さつまいも

さつまいもの季節ですね！

さつまいもは丈夫で早く育ち、葉やくきも食べられます。さつまいもにはビタミン類も多く、栄養もたっぷりです。



先月、さつまいも掘りにきりん・らいおん組さんが行き、そのお芋で焼き芋パーティーをしました。給食にも、掘ってきてくれたさつまいもを使っています。



人気メニュー紹介 鮭の照り焼き

簡単でごはんがすすむメニューです！

- 材料● (幼児1人分)
- ・ 鮭 1切れ
 - ・ 濃口しょうゆ 2.5g
 - ・ みりん 2.1g
 - ・ 砂糖 2.1g

●作り方●

- (1) しょうゆ、みりん、砂糖を合わせます。そこに鮭を15分ほど漬け込みます。
- (2) 180℃のオーブンで17分焼くと出来上がりです！