



11月給食だよ

令和3年 11月

東戸塚らびっと保育園

寒い日が増えてきました。温かいものや根菜がおいしい季節になってきました。給食でも体が温まる根菜を食べ、寒さに負けない丈夫な体を作りましょう。



七五三

七五三の由来は、平安時代に行われた3歳の「髪置き」、5歳の「袴着」、7歳の「帯解き」の儀式にあると言われてます。昔はこのような節目に成長を祝い、子どもの長寿と幸福を折願しました。

現代では、七五三というかたちで受け継がれてきました。自園ではおやつにうるち米を使用して赤飯おにぎりを提供する予定です。



さといも

里芋特有のネバネバには「ガラクトン」という栄養素が含まれています。これは「食物繊維」の一種で水に溶ける「水溶性食物繊維」になります。

「水溶性食物繊維」は食べすぎ防止に効果があると言われており、糖質の吸収を緩やかにし、血糖値上昇も抑えてくれます。腸内環境を整える整腸作用があります。便秘に悩む人には、是非、取り入れていただきたい食材です。



☆簡単☆

里芋の煮物

材料

里芋・鶏小間 20g

人参 15g いんげん5g

濃口 2g 砂糖・みりん 1g

かつお昆布だし適量

①食材はすべて1口サイズに切り、いんげんは茹でておく。

②いんげん以外の①を鍋で炒め、具材が浸るまでだし汁を入れ、アクを取りながら煮る。少し柔らかくなったら

③調味料を加え、さらに煮る。

④お皿に盛り、いんげんをのせる。



食育活動について

☆いちごの苗に変化がありました

そら組が9月上旬に苗植えをしたいちごの花が咲きました。
このまま成長して真っ赤ないちごが収穫できますように♪



☆アンパンマンカレー

10月11日と25日にアンパンマンカレーを提供しました♪

カレーを配膳すると「アンパ！アンパ！」「アンパンマンだー！」と言いながら嬉しそうにもりもり食べてくれました。顔の海苔だけ最初に食べたり、人参だけを最初に食べたりとみんな、それぞれ違った食べ方をしていました☆



☆さつまいもを使用して、、、

お芋堀りで掘ったさつまいもを使用してにじ組はお芋つぶし、そら組はお芋つぶしと茶巾絞りをつくりました。マッシャーを使ってつぶしました。みんな、上手にできてとても嬉しそうでした。♪

