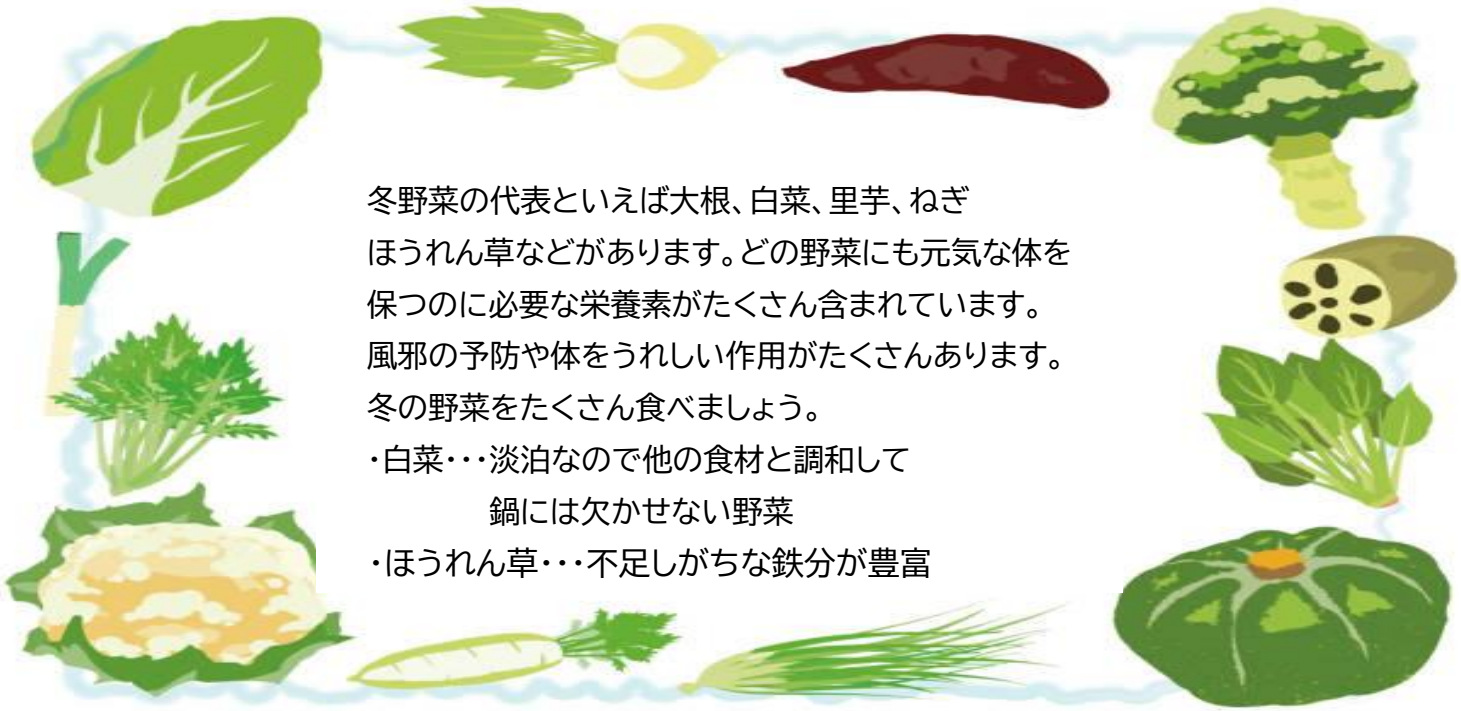
11月給食だよ

令和６年　11月
東戸塚らびっと保育園

朝晩の冷え込みが強く感じる季節になりました。
この時期は、空気も乾燥して感染症にかかりやすくなります。
温かい物や身体を温める野菜などを食べ寒さに負けない体をつくりましょう。

栄養たっぷりの冬野菜を食べよう

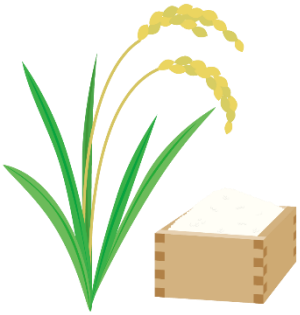


冬野菜の代表といえば大根、白菜、里芋、ねぎ
ほうれん草などがあります。どの野菜にも元気な体を
保つのに必要な栄養素がたくさん含まれています。
風邪の予防や体をうれしい作用がたくさんあります。
冬の野菜をたくさん食べましょう。
・白菜・・・淡泊なので他の食材と調和して
　　鍋には欠かせない野菜
・ほうれん草・・・不足しがちな鉄分が豊富

白菜と豚肉のとろとろ煮

材料（大人２人子ども１人分）
白菜・・80g　人参・・35g
しめじ・35g豚肉・・・250g
　砂糖・・・3.5g醤油・・・9g
みりん・・4g油・・3g
酒・・3gかつお昆布だし100g
片栗粉・・3g

（作り方）
①豚肉は火が通るまで炒める。
②かつお昆布だしを入れ野菜を入れて
煮込む
③やわらくなったら、調味料を入れて味を
つけて、片栗粉でとろみをつける。



10月の食育活動の様子

お米研ぎ

にじ組では、初めに乾いたお米に触れ、その後、水を加えてお米研ぎをしました。
みんな始めてでしたが、怖がる様子もなく、お米をつまんだり、混ぜたりして感触を確かめながら楽しんでいました。また、お米を研ぐと水の色が白くなることに気づく様子も見られました。
最後に研いだお米をお釜に入れると、中を覗いて興味を示しており、給食でご飯を提供すると美味しそうに食べていました

そら組は研ぐ前のお米を触り、ご飯との違いを比べました。「固いんだね」「このままでは食べらないね」などお米の違いを感じていました。炊けたご飯を給食の前に食べました。
炊き立てのご飯を見て「わー美味しそう！」と言っていました。
みんな「おいしいね」「おかわりはある？」とモリモリ食べていました。