



きゅうしょくだより

2020・10.1 給食室

朝夕の涼しさと日中のさわやかな風は秋を感じるようになりました。朝夕の気温差のあるこの時期は体調を崩しやすい時期でもあります。実り豊かな季節、旬のいも類や根菜野菜をたくさん使用した給食を提供します。



10月の誕生会献立紹介

- ・ごはん
- ・ジャンボデミチーズハンバーグ
- ・コーンサラダ
- ・ぶどう
- ・根菜ポトフ

おやつ

- ・パンプキンパイ

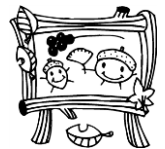


絵本給食

「どんぐりむらのいちねんかん」

なかやみわ（作・絵）さんのどんぐりむらシリーズ。どんぐりむらの1月から12月まで四季折々のどんぐりたちの暮らしや行事を描く、どんぐりむら歳時記です。

給食ではどんぐりのキャラクターを、そばろごはん・ごぼう・ブロッコリーを使って飾りごはんを作ります。



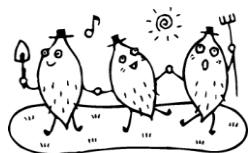
今月の旬の食材紹介

☆さつまいも☆

さつまいもの主成分は炭水化物です。食物繊維が豊富で腸内環境を整えてくれます。

エネルギー源となる「糖質」以外にもビタミン・ミネラル・など身体に大切な栄養素をたくさん含んでいます。

さつまいもは皮ごと食べることで無駄なく栄養を摂取できます。



おやつの新メニュー紹介

「サモサ」

インド料理の軽食のひとつで、ひき肉や野菜をカレー味にした具材を餃子の皮で三角の形に包み、油で揚げたものを提供します。

保育園ではじゃがいも、玉ねぎ、豚のひき肉を包みます。

皮がカリッ、ほんのりカレー味がおいしいですよ。

