



給食だより

ひむろこだま保育園 2022.11.1

秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。今月の給食は黄色いカボチャ・さつまいもをふんだんに取り入れた献立になっています。これから旬を迎える冬野菜は風邪予防・身体をあたためる効果があります。野菜を食べて風邪をひかない身体づくりをしていきましょう。

小園庭の柿や姫りんごもたくさん採れて、秋の味覚を楽しんでいます。



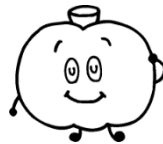
11月の誕生会の献立紹介

給食

- ・パン
- ・かぼちゃグラタン
- ・マセドアンサラダ
- ・オニオンスープ

おやつ

- ・シュガーパイ



旬の食材いっぱいの献立紹介

・根菜カレー

里芋・レンコン・ごぼうが入ったボリューム栄養満点カレー。食べにくい根菜類もカレーに入れると食べやすくなりますのでおすすめです。

・大根と豚肉の煮物

大根は晩秋から初冬の秋冬大根がおいしい季節。煮物にすると大根の辛さも感じません。

その他、白菜を使ったスープやラーメン・お浸し・サツマイモや南瓜の天ぷらなどたくさん野菜を食べて風邪予防に努めましょう。

お店屋さん～ホットドッグ～

今月はホットドッグ屋さんをします。絵本「ロールパンバス」を参考に、ホットドッグを、ホットドッグバスにのせて、提供します。

「ロールパンバス」のあらすじ

・おいしそうなロールパンのバスがしゅっぱーつ！

ロールパンバスの運転手はちいさなウインナーくん。きょうは、はじめてお客さんを乗せるのです。「ぼく、うまいうんでできるな・・・」とドキドキしながら、サンドイッチ・おにぎり山・のり巻き橋・・・と停車します。おいしい食べもののお客さんがいっぱいできます。そして、その日のごはんは、ホットドッグ！

子どもたちに喜んでもらえるように、給食室職員が笑顔で迎えます。お楽しみに！

ほっくり美味しい秋の味～里芋～

里芋の歴史はとても古く、縄文時代に中国から伝わったと言われています。里芋は親芋から子芋そして孫芋と、どんどん増えていくことから、子孫繁栄の象徴とされています。

里芋の種類

(セレバス)

- ・インドネシアのセレバス島から伝わった芋。全体が赤みがかっていてぬめりが少なく、加熱するとホクホクで煮物に向いている。

(海老芋)

- ・表面の縞模様と反り返った形から海老芋と呼ばれる。柔らかく甘みがあり、煮崩れしにくい。

(石川早生)

- ・コロんとした小ぶりの球型で、粘りが強く淡泊な味。皮はがれがよいので皮ごとゆでてつるんと皮がむける。



しゅっぱーつ！