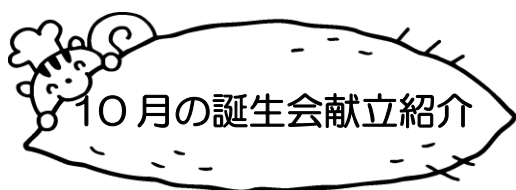




きゅうしょくだより

2023.10.1 給食室

今年は残暑がきびしく、ようやく朝夕の涼しさと日中のさわやかな風に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。食欲の秋、旬のきのこやサツマイモ・かぼちゃを豊富に使った給食作りを心がけたいと思います。



10月の誕生会献立紹介

- ・ご飯
- ・ヒレカツ
- ・レタスサラダ
- ・根菜ポトフ
- ・柿
- (おやつ)
- ・パンプキンパイ



今月の噛み噛みメニュー

食物繊維を多く含む根菜などは、よく噛むことで消化を助けます。

- ・カリカリじゃこサラダ
- ・千切り大根のナムル
- ・小松菜とコーンの和え物
(歯ごたえのある固さに茹でて出します)
- ・根菜ポトフ
- ・人参プリッツ (カリッとしたおやつ)

ぐりとぐらのカフェ

今年は「ぐりとぐら」絵本が誕生して60年です。有名なことば「ぼくらの なまえはぐりとぐら このよでいちばんすきなのは おりょうりすること たべること」ぐりとぐらの絵本には必ず食べものが出てきます。そこで、食べるの大好き！お料理大好き！な給食室職員がぐりとぐらに変身し、ぐりとぐらからこどもたちへ、毎月絵本の世界をホールに再現し、会食します。

10月は「ぐりとぐらとすみれちゃん」。旬のかぼちゃのごちそうがたくさん出てきます。給食ではカボチャコロケにして提供します。みんなが楽しく、美味しくお腹いっぱい食べてくれますように、と作ります。

この日のホールの飾りのかぼちゃはさくらんぼ組の作品です。

もちろん有名なパンケーキも・・・、最後のお楽しみで考えています。



☆26日は遠足の為、お弁当の用意をお願いいたします。

