



給食だより

今年も残すところ 1 ヶ月となりぐっと寒くなってきましたね。11 月から新米となり、おいしくなったことをしっかりわかっている子どもたちはごはんを沢山食べています。

【さんまの会🐟】

幼児さんはさんまを 1 匹ずつ食べました。内臓のところを食べて「にがい！」と食べるのがいやになってしまう子もいましたが、「この白いところは苦くないよ」と声掛けすると、「おいしい！」と食べられた子もいました。丸ごとの魚に自分で見て触れる、よい経験になったのではないかと思います。乳児クラスでも、さんまを目の前でほぐして食べました。さんまの骨を観察したり、頭を触ってみたりして、ほぐしたそばからとてもよく食べました。

【やきいも会🍠】

延期してしまいましたが、後日開催したいと思いますので続報をお待ちください。

焚火台を貸して下さいました、ありがとうございます。また貸して下さいるととても助かります。

【11 月誕生会🎂】

11 月はその K ちゃんとやまの M ちゃん、H くんのお祝いをしました。

甘いもの大好き K くんは、プレーンのケーキにパイン、ぶどう、チョコクリーム、こんぺいとうのケーキ、M ちゃんは、「なんのケーキにするかまだ決めれない」とじっくり考え、ココアケーキ、クリーム、ぶどう、こんぺいとうのケーキにしました。誕生会が月末なのでおたよりにかけなくてすみませんが、たのしみにしています！

12 月の予定

前半 干し柿づくり

22 日(木) クリスマス献立

23 日(金) 冬至献立 冬を元気に乗り切れるように “ん” のつくものを食べます

27 日(火) もちつき会

【給食コラム🍷ブロッコリーと塩ゆでについて】

給食では、野菜をあまり食べない子もブロッコリーなら食べられるよという子が多く、いつも残食がほとんどありません。これからが旬のブロッコリーはビタミン C が多く、風邪予防、肌荒れ予防になるので、寒くて乾燥するこの時期にぴったりです。ご家庭でも意識して食べてみてくださいね。

給食では、ゆでた千切りの人参とともに、おかか和えやごま和え、ツナとマヨでサラダにすることが多いです。小さめに切り分けて柔らかめに加熱すると食べやすいです。生の状態で油と塩をからめてオーブンで焼いても甘くなっておいしいです。洗う時は、つぼみの部分は水をはじきやすく、汚れや虫が洗い流しにくいので、ため水にしっかり浸け、ゆすり洗いしてください。水っぽくなるので加熱後水にさらさないようにして下さい。給食では蒸していますが、ゆでに比べ栄養素の損失が少ない代わりに青臭さも残りやすいです。塩水でゆでると通常のゆでに比べビタミンが減りにくく、青臭さも抜け、柔らかく仕上がります。

ちなみに、塩ゆではスプーン 1 杯程度の少量ではほとんど効果がないと言われています。1%程度の塩分を加えてください（大体お味噌汁と同じくらいの塩分濃度）。ほうれん草など青菜は一般的に塩ゆですると良いと言われていますが、色をよくする効果やアク抜き効果は水の場合とほとんど変わりません。青菜の場合はたっぷりの水で茹でる方が色よくアクも抜けやすいです。青菜のアクは体によくないので、出来るだけ下ゆでや水にさらして取り除いて下さいね。