



給食だより

風や日差しが秋らしくなり過ごしやすい気候になってきましたね。食べ物がおいしく感じられるこの時期、給食の献立にさつまいもやきのこ、かぼちゃ、ブロッコリー、人参、ごぼう、れんこん、ほうれん草などの秋野菜を出していきます。活動量が増え、食欲も増す時期です。ののかぜひろばにむけて、給食でもおたのしみメニューで応援したいと思います。

◎10月の予定

3日(金) ののかぜひろばおたのしみメニュー(ハンバーグ)

6日(月) 十五夜(お月見団子)

22日(水) 遠足(お弁当) 【予備日24日(金)】

🍱 遠足のお弁当に関する注意 🍱

遠足の日はお弁当持参をお願いします。(おやつは園で出ます。予備日は給食が出ます。)

遠足の日が雨予報の場合、予備日に変更になる場合があります。その場合20日(月)までにお知らせします。(その場合22日は給食、24日に**お弁当持参**になります。)

※注意

- ・ミニトマト・ぶどうなど丸くてつるつとしたものは、のどに詰まる恐れがあるので必ず切って入れて下さい。ピックやつまようじ等はいれないようにして下さい。
- ・食べきれる量・食べやすい内容(おにぎりにするなど)をお願いします。お弁当箱は見た目の印象よりたくさん入るのでご注意ください。
- ・アレルギー等の配慮については、各クラスのお知らせをご確認ください。

ののかぜ給食…だしのお話

保育園の給食では和食の「だし」のおいしさを感じられるよう、昆布、かつお、煮干しからだしをとって汁物を作っています。今年はそのクラスで昆布、かつおでだしをとるところから、すまし汁を作るクッキングをしました。2回目はだしを使って炊き込みご飯も作り、子どもたちは「おいしい!」とよく食べていました。五感を使っておいしさを感じ、普段食べている給食がどんな風にできているか知るきっかけになっていたら良いなと感じるクッキングでした。

給食レシピ ハンバーグ

保育園のハンバーグは豚と鶏のひき肉に人参、玉ねぎ、おからを入れてボリュームも栄養価もアップしています。柔らかい仕上がりで子どもたちが大好きなメニューです。今月のののかぜひろばおたのしみメニューとして各クラスのテーマに沿ったモチーフのハンバーグにしていきます。

<材料>

(大人2人・子ども1人分)

豚ひき肉	100g
鶏ひき肉	75g
おから	20g
玉ねぎ	100g
人参	25g
片栗粉	15g
しょうゆ	5g
塩	少々

<作り方>

- ① 人参、玉ねぎはみじん切りにする
- ② 豚ひき肉、鶏ひき肉、おからを粘りが出るまでよくこねる
- ③ 他の材料を入れて更にこねる
- ④ 天板にクッキングシートを敷き、たねを丸い形に整えてのせていく
- ⑤ 200℃に熱したオーブンで焼く(焼き時間は大きさによって異なります。フライパンで焼いてもOKです)
お好みでソース、ケチャップなどをかけても