

# 給食だより



アップルナーサリー保育園



## ～食事から風邪予防～

風邪予防のためには、栄養バランスが良く、温かい食事で体を冷やさないことが大切です。発熱で体温が上がると、たくさんのエネルギーが消費されます。胃腸機能も低下しやすくなるので、お粥や煮込みうどん、スープ煮、煮物など胃腸にやさしい調理法の工夫をしましょう。

また、発熱・下痢により大量の水分が失われるので、こまめに水分補給をしましょう。



## ～11月24日は「和食の日」～



11月24日はいい・にほんしょくで「和食の日」です。

和食はごはんが中心、様々な食材が一度に食べられる(煮物)、栄養バランスのとりにやすい献立、行事とつながっている、だしのうま味を上手に使うと減塩につながるなど、和食には様々な特徴があります。

24日はお休みの為、22日(金)に給食では、かつお節と昆布でだしをとった香りのよいすまし汁、柔らかく食べやすいさばの味噌煮、酸味を加えることで減塩にもなる酢の物と、うま味を感じてもらえる和食メニューを提供します。ご家庭でも肉じゃがや人気の胡麻和えなどの和食を取り入れてみては？



## ～新米の季節～



新米の季節です。新米は水分が多いため、炊くときは水を減らして炊きます。色の白さも目立ち、やわらかく粘りがあり、香りも豊かです。園でも、おいしい新米を提供していきます。

ご家庭でも、今しか味わえない新米を楽しんでみてはいかがでしょうか。

## ～11月15日・七五三～



千歳飴は、子どもが無事に育って長生きするよう願いが込められた縁起物です。園ではお赤飯や子ども達に人気の、鮭のマーメイド焼きをお祝いメニューで提供します。

## ～保育園の人気メニュー～

### さつまいもの包み揚げ

<材料>

大人 2人分・子ども 2人分

さつまいも 240g(小1本)

砂糖 大さじ 2.5

無塩バター 大さじ 0.5～1

牛乳 大さじ 3.5

いり黒ごま 小さじ 1

春巻きの皮 4枚

サラダ油 適量

調味料 A

<作り方>

- 1、さつまいもは適当な大きさに切り鍋に入れ、水を入れて茹でる。
- 2、中心まで火が通ったら水気を切って、熱いうちに潰す。
- 3、2に調味料 A を入れて混ぜ合わせる。
- 4、春巻きの皮で3を包む。
- 5、フライパンにサラダ油を入れ、180℃に温め、きつね色になるまで揚げる(目安 180度 4～5分)

きりん・ぞう組が掘ってきてくれた、さつまいもを使用し11月6日に園で提供するさつまいもの人気メニューです。他にも旬のさつまいもメニューを提供していきます。さつまいもの甘味に応じて砂糖を足したり、滑らかさは牛乳を足したりと、お好みで調整できます。ぜひお子様と一緒にチャレンジしてみてください！