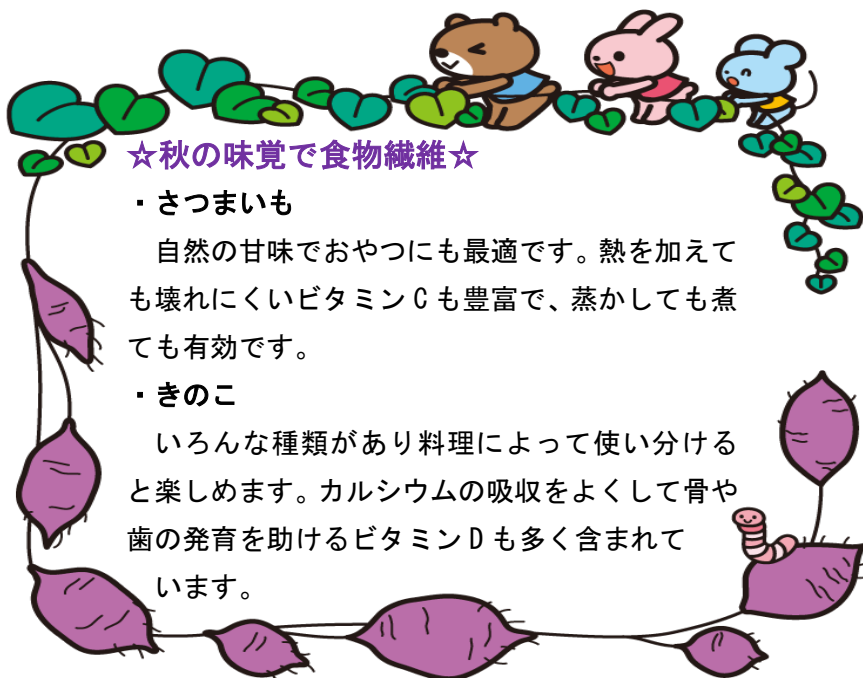


給食便り 11月

栄養士 梶本若弥
調理師 三森洋美
調理 三宅亜莉紗
2020. 10. 30.

夕暮れがずいぶん早くなり、秋の深まりを感じます。日中はぽかぽかとお日さまが暖かく、朝晩は冷え込み、一日の温度差が激しい季節です。空気も乾燥してくるので風邪などひきやすくなります。今まで以上に朝ごはんをしっかり食べて元気に登園して欲しいと思っています。献立にはあったか豚汁や、かき揚げうどん、みんな大好きラーメンなどが入ります。



☆秋の味覚で食物繊維☆

- ・さつまいも
自然の甘味でおやつにも最適です。熱を加えても壊れにくいビタミンCも豊富で、蒸かしても煮ても有効です。
- ・きのこ
いろんな種類があり料理によって使い分けると楽しめます。カルシウムの吸収をよくして骨や歯の発育を助けるビタミンDも多く含まれています。



10月1日の十五夜ゼリー
牛乳寒天の上にいちご牛乳で作ったうさぎのゼリーをのせました。



ひまわり秋祭り 10月17日

- ・鮭と菜のおにぎり
- ・アメリカンドッグ
- ・チョコバナナ でした♪



自分たちでお金を払ってお弁当や野菜ジュースを買いました。みんなとても興奮気味♪
『すご〜い』『おいしそう!』 受け取る時には作ったほうも嬉しくなる笑顔がたくさん見られました☆ 食べた後には『おいしかったよ〜』とたくさん声をかけてもらいました!