




給食たより

2025年11月1日 はとのさと保育園 給食室

保育園の入口にある金木犀が花をつけ良い香りを放ちだし、ようやく秋がきたと感じだしました。子ども達の食欲も増えてきて、苦手な食材が食べられるようになったり、一口は挑戦してみようとする姿など4月に比べて成長した姿がたくさん見られるようになり、とても嬉しく思っています。寒い冬にむけて、栄養満点の給食をたくさん食べて、病気に負けない体力づくりを食事の面からサポートしたいと考えています。

 <p>< ポークビーンズ ></p> <p>豚肉 30g 大豆(水煮) 30g じゃがいも 60g 人参 20g たまねぎ 60g トマト缶 40g ケチャップ 10g 砂糖 2g コンソメ 1.5g しょうゆ 0.5g 塩 少々</p> <p>豚肉と野菜を炒める。玉ねぎが透明になると、調味料・トマト缶を入れて、野菜が柔らかくなるまで煮込む。※煮込む時は、焦げやすいので注意して下さい！</p> <p>大豆が苦手な子でもケチャップ味なので食べやすく、人気の献立の1つです。</p>	 <p>< れんこんサラダ ></p> <p>れんこん 100g 酢 6g 砂糖 4g きゅうり 40g 人参 30g コーン缶 15g マヨネーズ(卵なし) 30g 塩 0.5g</p> <p>れんこんを酢・砂糖入れて柔らかくなるまで煮て、下味をつける。れんこん・その他の食材とマヨネーズ・塩和える。※れんこんに下味をつけることで、とても食べやすくなります！</p> <p>れんこんは、ビタミンCが豊富で、加熱しても出でいかないのが特徴です。子ども達には、シャキシャキとした食感が人気のサラダです！</p>
 <p>< 白和え ></p> <p>木綿豆腐 60g ほうれん草 30g 人参 10g つきこん 10g すりごま3g 白みそ 8g 砂糖 2g しょうゆ 1g</p> <p>水切りした豆腐を潰して、調味料・ごまを和える。1cmカットほうれん草・こんにゃく、千切りにんじんを茹でてしっかり絞り、豆腐と和える。</p> <p>昨年は、見た目ですぐ手つかずの子も多かったですが、一口進めて見ると味を気に入ってくれたのか、完食してくれるがたくさんいました！</p>	 <p>< けんちん汁 ></p> <p>さといも 30g だいこん 20g ごぼう 10g つきこん 6g 薄口しょうゆ 3g みりん 0.5g 塩 0.5g こんぶ・かつおだし汁 100g</p> <p>「けんちん汁」とは、具材を油で炒めて、だし汁で煮込んで仕上げる汁物のことです。保育園では、上記の具材以外にも鶏肉・人参・葉物など具材をたくさん入れても美味しいです！寒くなる時期に食べるとほっこりする献立です。</p>

～ ★栄養豊富な魚を食べよう～

実りの秋にますます美味しくなる「お魚」。魚には、子どもの成長に欠かせない栄養がぎゅっと詰まっています。「魚料理は大変…」そんなイメージがあるかもしれませんが、手軽に調理できる工夫を紹介しています。魚ぜひご家庭でも積極的に「魚」料理を食べて、子ども達と一緒に旬を味わってみたいと思います。



< お魚パワーを知ろう >

★ 賢い脳と心を育てる「DHA・EPA」

→ 青魚の脂に特に多く含まれており、「記憶量」や「集中力」を高めたり、イライラを落ち着かせ心を安定させる効果があります

★ 丈夫な体を作る土台「良質なたんぱく質」

→ 子ども達の体をつくる全ての材料となるのがたんぱく質です。魚のたんぱく質は消化吸収がよく、胃腸にやさしいのが特徴です。

★ 強い骨と歯を育む「カルシウムとビタミンD」

→ カルシウムは骨ごと食べる小魚に豊富に含まれています。ビタミンDと一緒に食べることでカルシウムの吸収をぐんと高めてくれます。



調理の手間を省くポイント

便利な「切り身」や「刺身」を活用
調理がしやすく、頭や内臓などのゴミでないのもポイントです

栄養満点の「缶詰」を活用
サバ缶・ツナ缶など骨まで柔らかく調理済みなので、開けてすぐ使えるのがポイントです

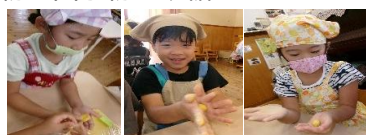


☆ お月見団子作ったよ ☆

材料 < かぼちゃ・団子粉・団子粉・砂糖 >



こねて



まるめて



茹でて 完成



団子が浮いてきた！

みんなで美味しく
たべました

