

10月

給食だより

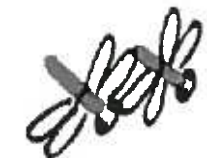
令和4年10月1日 たかおこども園



10月に入り、だいぶ過ごしやすくなりました。運動会本番に向け練習を頑張っています。日々の練習で、子どもたちはたくさん体を動かします。より一層練習を頑張れるように、朝食をしっかり食べ、十分な睡眠をとみましょう。生活習慣を整える事で、集中力や体力向上にもつながります。体調をしっかり整え運動会本番の日を迎えましょう。



子どもと新米を炊いてみよう



新米が美味しい季節です。お米を炊くのは最もシンプルな料理ですが、それだけでご飯は食事の主役となるため家庭での親子クッキングにオススメです。

まずは、ボウルの中にざるを入れ、お米を入れて、一気に水を加えてかき混ぜます。手のひらを使って研ぐ見本を見せてあげた後にお子さんに研いでもらいましょう。以上見本は、炊き上がったご飯でおにぎりを一緒に握ってみるのも良いと思います。

新米の美味しさだけでなく、楽しさや料理を作る感謝の気持ちにもつながります。



旬の食材ををおいしく食べよう！！

食欲の秋・実りの秋と言われるように、いも類、果物、魚、キノコ類など たくさんの美味しい食材が出回ります。旬のものは栄養も豊富です。美味しい秋の味覚をたくさん味わいましょう。

鮭のホイル焼き



- ・鮭 1切
- ・塩こしょう 少々
- ・人参 10g
- ・ピーマン 5g
- ・たまねぎ 20g
- ・しめじ 10g
- ・えのき 10g
- ・チーズ 5g
- ・みそ 3g
- ・バター 1g
- ・アルミホイル
- ・油 少々

- 1 野菜はすべて千切りにし、チーズ、味噌と合わせておく。
- 2 アルミホイルに油を薄く塗り鮭をのせ塩コショウで下味をする。
- 3 鮭の上に1の合わせていたものをのせ、上にバターをのせる。
- 4 折りたたむようにしアルミホイルで包み180℃ 15分焼き完成。

アルミホイルを開ける楽しみもあり、人気のメニューです。

炊き込みご飯



- 米1合分
- ・まいたけ 15g
- ・しめじ 15g
- ・人参 15g
- ・さつまいも 15g
- ・さとう 5g
- ・しょうゆ 10g
- ・水 135ml
- ・昆布だし少々

- 1 米を洗い、水をよく切っておく
- 2 まいたけ、しめじ、人参、さつまいも、油揚げを食べやすい大きさに切る。
- 3 お米に分量の水としょうゆ、さとう、昆布だし、2の具材をのせて炊飯器で炊く。

インゲンや刻みのりをのせると彩りよく仕上がります。鮭を入れてみるなどのアレンジで秋の味覚たくさんの炊き込みご飯にしてみるのも良いかと思ひます。