



きゅうしょくだより



R2年 11月号 あおぞら保育園

園の周りの木々も葉を落とし、肌寒い日が増え、秋も深まってきました。朝晩の気温が低くなり、冬の気配が見え隠れする季節です。これからは温かいものや冬野菜のおいしい季節、給食でも体の温まるメニューをいろいろ取り入れています。寒い日には体を温める根菜類を食べ、睡眠を十分にとり、これから迎える寒い冬をのりきりしましょう。食物繊維は、野菜や海藻・芋・豆・穀物などの植物性食品に多く含まれ食物繊維は腸の中で水を吸って腸壁を刺激し、腸の運動を促します。食物繊維の多い食品を取り、生活リズムを整え元気な体を作りましょう。



11月24日はいい日本食の日



11月24日は『11 (いい) 2 (にほん) 4 (しょく)』の語呂合わせから『いい日本食』として和食の日に制定されているそうです。和食はユネスコ世界文化遺産に登録されてから注目されていますが、食の多様化が進んだことで子供たちに和食を正しく継承することが難しくなっています。和食の基本である『だし』をとりおいしい和食を家族で味わいましょう。



『いただきます』と『ごちそうさまでした』

食べ物の命・食事が出来上がるまでに関わる人たちは沢山います。

私たちが普段何気なく食べているものは、肉や魚に限らず、米や野菜など、もとはみんな生きていたものたちです。また、食事が出来上がるまでには、農作物を作る人、家畜を育てる人、魚をとる人、食べ物を運ぶ人、販売する人、料理を作る人など多くの人が関わっています。感謝の気持ちを込めて『いただきます』『ごちそうさまでした』のあいさつをし、なるべく残さず食べましょう。

『 今月のおすすめレシピ！メロンパン風クッキー 』

材料 (幼児 32 枚分)

ホットケーキミックス : 200 g 砂糖 : 15 g サラダ油 : 40 cc 卵 : 1 個 グラニュー糖 : 10 g
バニラエッセンス 2g

1. ホットケーキミックスに、砂糖を混ぜる。溶き卵・サラダ油・バニラエッセンスを加え、粉っぽ
2. さがなくなるまで混ぜる。
3. 生地を冷蔵庫で 30 分寝かせてから、32 等分に丸める。
4. ナイフでメロンパンのような切れ目を入れ、グラニュー糖をふりかける。
5. 180℃に予熱していたオーブンで、7～8 分焼いたらできあがり。

