



給食だより

2021年 11月 1日
尚徳福祉会 仲町保育園
栄養士

季節の移り変わりを感じるようになってきました。日に日に寒くなり、あっという間に冬がやってきます。冬は、気温が低くなり、身体の抵抗力が弱まって風邪が流行る季節です。バランスの良い温かい食事を取り、風邪やウイルスに負けない身体づくりを目指しましょう。



給食の様子紹介！～もも組～

もも組では、乳児食を食べています。おかわりをする子どもも多く、食べる事が大好きな子ども達です。最近では、苦手なものも一口は食べてみてみようとする姿がみられます。食に関する興味、関心が高く、栄養士の職員を見つけると「今日の給食何～？」「今日の〇〇が美味しかったよ」と給食の話をよくしてくれます。

11月15日(月)は、もも組リクエストメニューです！もも組のみんなの好きな物がつまった給食になっています。楽しみですね♪

もも組リクエストメニュー

給食：チキンカレー 納豆ののり和え
コーンスープ みかん
おやつ：かぼちゃクッキー



11月の献立紹介

簡単できる郷土料理 五平餅

★材料(5人分)

米 150g もち米 100g 水 350g
みそ 25g 砂糖 25g すりごま 5g

★作り方

- ①米、もち米をとぐ。
- ②炊飯器に①を入れ分量の水で炊く。
- ③炊きあがった②を薄い丸型にする。
- ④みそ、砂糖、すりごまを混ぜ合わせる。
- ⑤③に④を塗り、オーブントースターで表面が軽く焦げ目つくまで焼く。

五平餅とは、中部地方の山間部に伝わる郷土料理です。様々な形のものがあります。園では薄い丸型で提供しています。

甘しょっぱいごまみそだれが人気のメニューです！園では、もちもち感をだすためにもち米を使用していますが、米を少しつぶしても美味しくできます。(完了食は米のみでの五平餅を提供しています。)



食を表現する言葉

食への興味を深める上で、言葉で表現することは大切です。「おいもがホクホクしておいしいね」「くりのイガがチクチクしているね」など、食感や



さわった感じなどを言葉にしてみましょう。「どんな感じがする？」と子どもに尋ねる習慣をつけると、表現の幅も広がります。

食育ワンポイント

旬の食材を食べよう

野菜や果物をはじめとした様々な食材は、収穫できる時期やもっともおいしく食べられる時期が限られています。その季節ごとの味を楽しみましょう。

