



給食だより

肌寒い日が増え、秋があっという間に過ぎていきそうですね。
神田ベアーズの子どもたちは夏の暑い時期に比べ給食のおかわりしてくれる子どもが増えてきました♪保育士の先生のもと、苦手な食べ物を完食してから好きな食べ物をおかわりするなど、成長が感じられます。これからは温かいものや冬野菜がおいしい季節になります。給食にたくさん取り入れていき、子ども達がもっとおかわりして食べてくれるよう、おいしい給食をつくります！

社会福祉法人
尚徳福祉会
保育園神田ベアーズ
令和3年度 11月
栄養士



感謝の気持ちを伝えよう！

11月23日は「勤労感謝の日」です。私たちのもとに食事が届くまでには、お米・野菜・お肉・お魚などの食べ物を育てる人・運ぶ人・売る人・作る人などたくさんの人が関わっています。また、魚・牛・豚・鶏などの動物や野菜・果物などの植物にも命があり、わたしたちはその命をいただいています。苦手なものでも一口食べるなど感謝の気持ちを忘れずに残さず食べましょう。

～心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」を～



「いただきます」は食事に携わってくれた方々への感謝や食材への感謝をこめて言う言葉です。
「ごちそうさま」はいろいろと大変な思いをして食事を準備してくれた方への感謝をこめていう言葉です。
食事の前と終わりのけじめともなるこれらのあいさつは日本の食文化の一つでもあります。
心を込めて言いましょう。

体を温めて風邪予防を

感染症のウイルスを防ぐためには体を温め、免疫機能を高めることが大切です。

○体を温める食材

生姜・にんにく・ねぎ・ごぼう・れんこん・人参などの根菜・かぼちゃ・さつまいも

ねぎや根菜などの冬野菜をたっぷり入れた雑炊・スープ・うどん・鍋などの料理がおすすめです♪



今月の人気レシピ

大学芋 (2人分)

○材料

さつまいも 120g 揚げ油 適量

A [砂糖 10g 醤油 1g 水 1g

黒ゴマ 少々

○作り方

- ① さつまいもを小乱切りに切る。5分ほど水にさらし、キッチンペーパーで水気をきる。
- ② 耐熱皿にさつまいもをのせ、レンジで5分ほど加熱する。
- ③ フライパンに油をひき、中火で熱する。②を転がしながら表面全体がカリカリになるまで炒める。
- ④ Aを鍋にいれ火をかけ、とろみが出るまで加熱する。③と絡めて黒ゴマをかけたら出来上がりです♪