

いただきます

くすの子保育園 2024. 11. 1発行

秋本番、紅葉が美しい季節になりました。子どもたちの体は春には身長が伸び、秋には体重が増えるといわれています。これからは温かいものや冬野菜の美味しい季節です。給食でも体を温めるメニューを取り入れています。睡眠を十分にとって、寒さに負けない体でこれから迎える寒い冬を乗り切りましょう。

お米ができるまで



種まき



田植え



あいがも放鳥

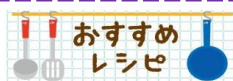


稲刈り



お米ができるまで子ども達は、種まきから田植え、害虫駆除のあいがも放鳥、稲刈りと生長に触れてきました。収穫する喜びや食べ物への感謝の気持ちを感じる体験となりました。

★給食では、五分づき米を提供しています。五分づき米は精米時に糠を取り除く量を50%にしたものです。白米のように食べやすくなるのにビタミン、ミネラル、食物繊維等の栄養が凝縮されています。



おすすめ
レシピ

かつお味噌



【材料】（作りやすい分量）

【作り方】

- ・かつおぶし 50g
- ・にら 20g
- ・サラダ油 大さじ1
- ・麦みそ 100g
- ・砂糖 50g
- ・みりん 大さじ2
- ・白ごま 大さじ2

- ①にらは小口切りに切る。
- ②フライパンに油をしき、にらを炒める。
- ③にらに火が通ったら、花かつおを炒める。
- ④砂糖、みりん、麦みその順に加え炒め合わせる。
- ⑤全体が馴染んだら、白ごまを加え火からおろす。

★給食で人気の白ごはんに合うおかずです！



グループ懇談会のおやつは『りんごヨーグルト蒸しパン』でした。レシピが欲しい方はご用意しますので各担任へお知らせ下さい。

