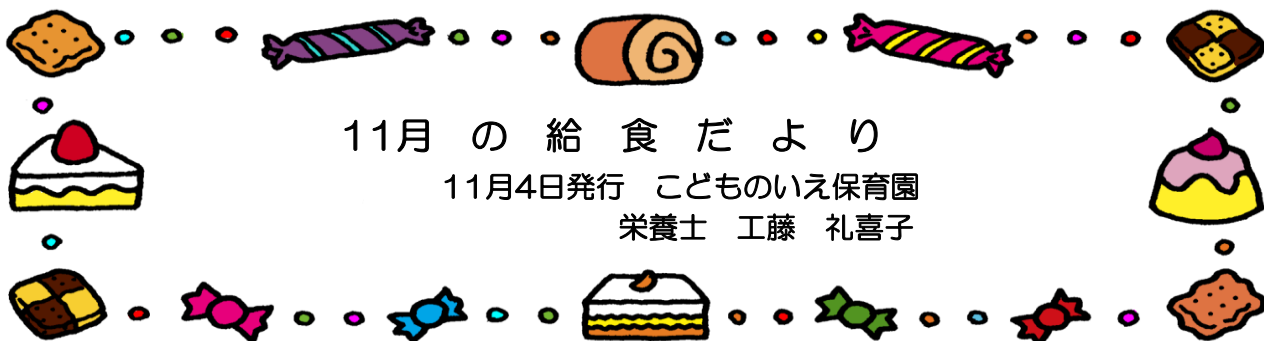




11月の給食だよ

11月4日発行 こどものいえ保育園

栄養士 工藤 礼喜子

日が暮れるのが早くなり、朝晩ぐっと冷え込んできましたね。そしてこれから様々な感染症が流行してくる時期でもあります。根菜類や生姜など体を温める食材を積極的にとり、手洗い・うがいの他に十分な睡眠と休息で疲れをとることを心掛け、免疫力を落とさないよう気を付けていきましょう。



～クッキングがぁいました～

10月21日に新米だまご鍋を作りました。今年はさくらさんが稲刈りしたお米の玄米も加えて炊いた玄米入りだまこ作りに初挑戦！ばらさんはジップロックでもみ、ひまわりさんとさくらさんはめん棒で潰しました。お部屋の中にブルーシートを敷き、鍋っこ気分で楽しく食べた子供達♪田植え→稲刈り→調理→給食と食卓までの流れを経験することが出来ました。



なるほど☆ちとせあめ

ちとせあめは江戸時代の元禄の頃、浅草のあめ売りが紅白の棒状のあめを「千年あめ」「寿命糖」という名で売ったのが始まりという説があります。昔は子どもの生存率が低かったため、無事に育ち、長生きしてほしいという親の願いが込められていたのですね。また、甘い物は貴重だったので、なによりの贈り物だったそうです。食べきれなかったときは、砂糖代わりに煮物や照り焼き、お菓子作りに利用してみましょう。



10月 ハロウィンおやつ

先月の行事おやつはかぼちゃを使ったハロウィンクッキーでした。小麦粉の他に片栗粉も入っているのでサクッと軽い食感に仕上がりました。魔女の帽子やコウモリなどハロウィンにちなんだ形のクッキーを楽しみながら食べていた子供達でした♪次回の行事おやつもお楽しみに♪

