

給食だより 10月

朝夕は少し肌寒い日が多くなり、秋の風を感じるようになってきました。季節の変わり目は体が慣れていない分、体調には気をつけたいですね。

秋はいも類、きのこ類、果物など旬な食べ物がたくさんあります。これらには風邪を予防するビタミンCが豊富なので、積極的に摂り入れたいものです。

涼しくなってきたので、玄関にある展示食を写真ではなく、本物に切りかえました。お迎えの際にぜひご覧になってください。

どんぐり拾いの日はお弁当をお願いします。

ぱんだ組：15日(木)

きりん組：13日(火)

ぞう組：8日(木)

子どもたちもお弁当を楽しみにしています♪



お弁当のおかずをじょうずに詰めるには

- バランや仕切り紙を使ってみましょう。紙コップをお弁当箱の高さに合わせてカットし、容器として使うという方法もあります。
- ケチャップやマヨネーズなどのソース類は、あらかじめおかずの下に敷くと、「ふたにつく」ことはありません。
- ピックを使って、おかずをまとめて刺しておくとお食べやすく、見た目もかわいらしくなります。



『みたらし団子レシピ』

【材料】

上新粉(団子の粉) 150g
水 規定量

醤油 20g
砂糖 40g
水 60g
水溶き片栗粉 適量

※団子は誤飲しやすいものなので、食べる際は大人の方がそばで見守ってあげてください。

【作り方】

- ① 団子の粉と水規定量を合わせ生地を作る。
- ② ①を好きな大きさに丸め、沸騰したお湯で茹でる。
- ③ みたらしのたれを作る。調味料を鍋に入れ、砂糖が溶けるまで弱火にかける。砂糖が溶けたら火を止め、水溶き片栗粉を入れとろみをつける。
- ④ 茹でた団子に③のたれをかけて出来上がり。

中秋の名月

今年の十五夜は10月1日です。中秋の名月を「十五夜」とも言います。十五夜は秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日です。当日は、お月様の見えるところに15個のお団子、秋に収穫される果物やススキをお供えます。園でも当日に玄関に飾りたいと思います。晴れてお月見ができるといいですね。

