



給食だより 11月

日に日に涼しくなり、秋も深まって本格的な冬ももうすぐです。寒暖差も激しくなり、この時期やはり体調管理には気を付けてあげたいものです。これから美味しい冬野菜（大根・白菜・ねぎ・ほうれん草など）には、体を温めたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜を食べて体調を整えていきましょう。

七五三

七五三は、男の子は3歳と5歳、女の子は3歳と7歳の年の11月に、成長と福運を神社で祈願する日本の伝統的な行事です。元気に大きくなってくれたことをみんなでお祝いしてあげたいですね。

園では6日（木）に七五三祝いとして、給食がお祝い献立になっています。またその日に、うさぎ～ぞう組さんは千歳飴を持ち帰ります。ひよこ組、りす組さんは飴の代わりとして、あんぱんまんジュースを持ち帰ります。楽しみにしてください。



やきいもパーティー

21日（金）にやきいもパーティーがあります。今が食べ頃のさつまいもは、でんぷんが豊富で、ビタミンCや食物繊維を多く含み、加熱してもビタミンCが壊れにくいという特徴があります。60℃位で長時間加熱するとさらに甘みが増えるので、やきいもは、甘みを最大限に引き出す調理法なのです。

当日は以上児の子ども達がさつまいもをアルミホイルで包み準備をします。



焼きまんじゅう風蒸しパン

【材料】

- ・蒸しパンミックス
又は ホットケーキミックス 200g
- ・牛乳 規定量
- 〈タレ〉
- ・みそ 20g
- ・砂糖 20g
- ・みりん 10g

【作り方】

- ① 蒸しパンミックスに規定量の牛乳を加える。
- ② 蒸し器で蒸す。又はシリコンカップや紙のカップに入れ、レンジで加熱する。
- ③ タレの調味料を合わせ火にかける。
- ④ 蒸しあがった生地にはタレをかける。

※ 11月のおやつレシピ紹介です。蒸しパンミックスにタレをかけるだけで簡単に焼きまんじゅうのような味が楽しめます！

