



11月 給食だより

日が暮れるのが一段と早くなり、肌寒い日が増えてきました。温かい物や冬野菜がおいしい季節になります。体の温まる根菜類、ビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めるキノコ類などの旬の食材を取り入れながらしっかりと食事を取り、寒さに負けないからだ作りをしていきましょう。

好き嫌い、食べ残しを減らすには

料理に使う野菜、ジャガイモや玉ねぎの皮をむいたり、ピーマンの種をとったり、野菜を触ったり、洗ったりする

料理途中と一緒に味見をする



使う食材の栄養素を一緒に調べ、食べ物は自分の体を作るんだと実感する

料理を盛り付ける食器を選んでもらう

料理をテーブルに運んでもらう

ごはん作りのお手伝いをしてもらうことで、料理への興味を引き出し、食べることの大切さや自分が関わった楽しさを体験させてみましょう。



一緒に作ってみませんか？
保育園のおやつでも人気の



「じゃがいも餅」

材料 (4人分)

じゃがいも	300 g
片栗粉	35 g
バター	15 g
タレ	
しょうゆ	20 g
砂糖	15 g
水	30 g

- ・じゃがいもは皮をむき、ゆでる
- ・竹串が刺さったら、湯を捨てて熱いうちにつぶす
- ・片栗粉を入れて、お餅のように粘りが出るまでねる
- ・丸餅のようにまるめ、フライパンにバターを溶かし、焼く
- ・焼けたじゃがいも餅に砂糖しょうゆのタレをつける