



給食だより

令和元年 11 月給食試食会

令和元年 12 月 1 日 あいあい浜寺中央こども園

昼が短く、夜が長くなった分、一日が短く感じられる年の暮れを迎えました。

旬を迎えた冬野菜は甘みも増し、美味しくなってきました。大根・カブ・白菜・ブロッコリーなどはお汁に入れたり、おでんやシチューなど温かいメニューで登場します。園や畑でも採れるみかんや柿は、ビタミンが豊富で風邪を予防してくれます。12月はクリスマス会や餅つき大会など楽しい行事が待っています。しっかり栄養を取って、元気に冬を過ごしましょう。

11月の食育

らいおん組さんがさつまいも掘りに行ってきました。「おっきいさつまいもとれた！」と大きなごいっばいに採れたさつまいもを嬉しそうに見せてくれました。採れたさつまいもは2歳から自分でアルミホイルで包んで焼きいも大会をしました。焼きたてのおいもはホクホクして甘く、とても美味しかったです。

ぞう組さんとらいおん組さんはあいあいでとれたお米と、夏に作った梅干を使ってお弁当作りを行いました。みんな上手に梅干とごはんでおにぎりを作りました。梅干はちょっとすっぱかったですが、楽しくお弁当を頂きました。お土産の梅干は、「お父さんにあげる」「お母さんにあげる」とにこにこ持って帰ってくれました。

うさぎ組さんは園庭で大きなかりんを採り、小さな手で一生懸命、調理室まで持ってきてくれました。甘酸っぱいいい香りがしてのどにもいいかりんです。ジャムを作ってホットケーキと一緒に頂きました。



旬の食材

大根	… 2,6,11,13,16,17,18,24,25日	春菊	… 9,16日
れんこん	… 4,13,18日	ごぼう	… 11,18日
カブ	… 3,5,12,27日		
白菜	… 11,19,26日		
小松菜	… 4,9,10,18日		
さつまいも	… 4,13,19日		
ほうれん草	… 3,13,17,26日		
里芋	… 11,16,18日		
ブロッコリー	…6,13,20日		
カリフラワー	… 17日		
みかん	… 5,11日	ゆず	… 2,13,24日
りんご	… 23,27日		



さつまいものおやつ

大学芋は、子ども達に人気のメニューで、おかわりまでぺろりと食べてしまいます。皮を剥いて一口サイズにしたさつまいもを柔らかく蒸した後、表面がぱりっとするぐらいに170℃の油で揚げます。揚げたさつまいもは熱いうちに醤油1・みりん2・砂糖2で作ったタレと絡めた後、黒ゴマをかけて出来上がりです。

スイートポテトはとても柔らかくしっとりしているので、完了食から食べることが出来ます。皮を剥いて柔らかくなるまで蒸したさつまいもを潰します。その中に砂糖1・生クリーム5・バニラエッセンス少々を加えて形を整えた上に、卵黄を塗ってオーブンで焼いて出来上がりです。

クリスマス会

クリスマス会ではひつじ柄のランチプレートでクリスマスメニューを提供します。おやつはクリスマスケーキは自分でトッピングします。特別な1日です。

11月7日(木)から9日(土)に乳児試食会、11月14日(木)から16日(土)に幼児試食会を実施しました。当日ご参加の保護者の皆様から感想をいただき、お言葉そのまま、以下記載させていただきます。

お忙しい中、給食試食会へのご参加、たくさんの貴重なご意見有難うございました。

乳児試食会

●11月7日(木) つぶしがゆ、しらすのペースト、じゃが芋のペースト、人参のペースト(初期食)

・どれも素材の味がして甘く、大人でも食べやすいので、子どもも喜んでいてと思います。飲み込みやすく、魚も新鮮と聞き、安心しました。

●11月8日(金) ハヤシライス、かぶの和え物、ヨーグルト和え(完了食)

・とってもおいしかったです。かぶもこんなにやわらかくなるのだなーと思いました。

しっかり味もあってパクパク食べられるメニューだと思いました。

・子どもが普段食べている味付けや野菜の大きさなど実際に食べる事が出来て良い機会になりました。勉強になります。有難うございました。

●11月8日(金) ハヤシライス、かぶの甘酢漬け、ヨーグルト和え

・旬のお野菜や果物などを積極的に取り入れて、メニューもバラエティにとんでいて、子ども達が給食を完食しているのがよくわかりました。家でも真似してやってみます。

●11月9日(土) 牛丼、大根のみそ汁、みかん

・今日のごはんは美味しかった。いつもこどもに美味しいご飯有難うございます。

幼児試食会

●11月14日(木) さつまいもごはん、肉じゃが、アボカドサラダ、ほうれん草のみそ汁

・一度試食したいと思ってました。味付けも良く、大変美味しく頂きました。量は、いつも多かったり少なかったりしていましたが参考になりました。

・濃くないのにとても美味しかったです。量も家で食べるより多いのにぺろりと食べていてびっくりしました。味付けや量が参考になりました。

・味付けもすごく良くて美味しかったです。アボカドサラダをかつお節とポン酢での味付けで初めて食べたのですがとても食べやすく家でも作ってみようと思いました。有難うございました。

★12月の栄養価(幼児食 給食・おやつ)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
基準値	590	19~29	13~20
平均値	609	23	19.8