



給食だより

令和2年11月1日 あいあい浜寺中央こども園

夕暮れがずいぶん早くなり、秋の深まりを感じます。温かいものや、冬野菜の美味しい季節です。

11月の給食は、かぶや里芋、白菜、ブロッコリー、大根などの冬野菜がスープやシチュー、お味噌汁、サラダやお漬物で登場します。また、園庭の柿、畑のさつまいもも収穫の時期を迎えます。渋の有る柿は、渋抜きも体験します。採れたての食材は、デザートやおやつで頂きます。

10月の食育

10月は、らいおん組さんが、さつまいも掘りに行きました。畑での収穫を子どもたちはとても楽しみにしています。「いってきまーす」と元気に出かけ、手をいっぱい広げ、「こーんなおおきいおいもとれた」「いっぱい虫もいた」と目を輝かせて帰ってきました。おみやげのさつまいもは、どれも大きく、一生懸命自分で持っていました。子どもたちが収穫したさつまいもを使った「やきいも大会」が楽しみです。



旬の食材

大根…7,10,11,12,14,17,18,20,27日 栗…20日
 かぶ…16,19,24,26日
 れんこん…6,25日 ごぼう…6,25日
 まいたけ…6,9日 しめじ…18,24日
 ぎんなん…24日 ブロッコリー…10,26日
 白菜…17,19,30日 カリフラワー…19日
 さつまいも…9,11,13,18,30日
 里芋…9,10,11,12,27日
 柿…12,17,25日
 みかん…14,24日
 りんご…2,16,17,21,25,26日
 さんま…20日 秋鮭…10日
 秋サバ…24日

えび団子のすまし汁

今月はえび団子のすまし汁の紹介です。

昆布の出汁とえびから出たお出しがとてもおいしいお汁椀です。幼児ひとり当たりの分量ですが、

- むきえび（背ワタをとったもの）10g
- 白身魚のすり身 10g
- 木綿豆腐 10g
- 片栗粉 少々

フードプロセッサーにかけてペースト状にしたむきえびと豆腐をすり身にまぜ、つなぎに片栗粉を少し入れてよく混ぜたものを、沸騰した昆布と味パックからとった出汁の中に、一口サイズに丸めながら加熱します。お汁の具は、えび団子の他にえのきや青ねぎ、白菜やかぶの葉などを入れます。栄養豊富な美味しいすまし汁です。

★11月の栄養価(幼児食 昼食・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
当月予定値	625	23.6	20.8

給食も新米です

新米の美味しい季節です。園では、富山の「こしひかり」を使用しています。給食も10月から新米に切り替わっています。ぴかぴかに光った新米は香りと甘みが増し格別です。子どもたちに「新米の美味しさ」を感じてもらいたいです。