



給食だより

令和3年11月1日 あいあい浜寺中央こども園

夕暮れがずいぶんと早くなり、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、園庭のかりんも大きな実をつけ、畑のさつまいもも収穫の時期を迎えます。採れたての食材は、デザートやおやつで頂きます。子どもたちが収穫したさつまいもを使った焼き芋大会も楽しみます。

10月の食育

らいおん組さんが、待ちに待った稲刈りを行いました。大切に育てた「あいあい米」と夏に作った梅干しを使い、ぞう組さんとらいおん組さんは11月10日(水)におにぎりを作り、鶏のから揚げ、五目きんぴら、ソーセージ、果物でお弁当にします。自分で作ったおにぎりは格別です。楽しみにしてください。



旬の食材

大根	…1,5,6,9,11,17,19,20,26日	栗	…19日
かぶ	…18,22,24,25日		
れんこん	…10,16日		
まいたけ	…8,10日		
ぎんなん	…25日	ブロッコリー	…17,22日
白菜	…15,18,19,30日	カリフラワー	…18日
さつまいも	…5,8,12,17,30日		
里芋	…5,8,11,17,26日		
ごぼう	…10,16日	しめじ	…9,25日
柿	…1,5,25日	ぎんなん	…25日
みかん	…16,20日		
りんご	…1,4,16,18,22,24,日		
さんま	…19日	秋鮭	…17日
秋サバ	…25日		

さつまいもが美味しい季節です

今月は、さつまいもを使った給食やおやつがたくさん登場します。さつまいもごはん、マイタケとの卵とし、お味噌汁、おやつでは、大学芋、スイートポテト、とても甘くてホクホクしています。

中でも、大学芋は人気です。皮をむき、一口大に切り、柔らかく蒸したさつまいもを、表面がパリッとするくらいに揚げます。熱いうちに、醤油1・みりん2・砂糖2で作ったタレに絡めて、黒ゴマをかけ出来上がりです。

やきいも大会も楽しみます。子どもたちがアルミホイルで包んださつまいもを、集めた落ち葉ともみがらを使い、園庭で先生たちが、煙と悪戦苦闘しながら、じっくりと焼き上げます。みんなで作った出来立てのやきいもは格別です。

給食試食会開催します

11月18日(木)19日(金)25日(木)26日(金)の4日間試食会をします。感染対策を講じた上で行います。素材を活かした栄養たっぷりの給食です。味付けや野菜の切り方、大きさ、硬さなども園児が食べやすいよう工夫しています。

検温、マスク着用のうえ是非ご参加ください。

★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
当園予定値	593	22.6	20