



11月★給食だよ！



社会福祉法人 夢工房
幼保連携型認定こども園 美ら夢

11月になり、朝晩は過ごしやすくなりました♪

ですが、急な気温の変化や空気の乾燥等で風邪をひきやすい季節でもあります。

鮭などの秋が旬の魚は脂がたっぷり乗っていて身体を温めます。また、芋類はエネルギー源になります。季節の食材を存分に味わって、これからの寒さに備えましょう。



11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事にはたくさんに人の手がかけられています。また、食事は生き物の命をいただくことで成り立っています。食事の前後には心をこめて挨拶をしましょう。

いただきます



「いただきます」には、肉や魚、野菜や果物、米などの命をいただいていることへの感謝の意味があります。

感謝

の気持ちを込めよう



ごちそうさま

「ごちそうさま」には、食べ物を作る人や運ぶ人、売る人、調理する人、食卓を準備する人など、関わっている人達に対する感謝の意味があります。



★保育園での取り組み★



手やスプーンを使って一生懸命食べています♪

乳児のお部屋では落ち着いた雰囲気の中で保育教諭が声を掛け、食事の挨拶や正しい食具の持ち方などを伝え、食事を楽しんでいます。



手を添えて持てるよ！

お皿ピカピカにしたよ♪



幼児では友達と協力しながら食事の準備をします。お箸の使い方はもちろん、お玉やトンブなどの使い方や汁物をこぼさないように注意しながら運んだり、日々取り組んでいます。



いただきます！



姿勢がきれい！！
素敵です♪



マナーを守ることで、友達と楽しく給食の時間を過ごすことができるということを子ども達に感じてもらうようにしていきたいと思います。



～11月の献立について～

根菜や葉野菜が旬を迎え、おいしい季節になりました。11月に入ると気温も下がり冬の訪れを感じます。寒い時に温かいものを食べてホッとすると心地よさを子どもたちにも、感じて欲しいと思い、身体を温める働きがある冬野菜の根菜類を多く取り入れました。

★11月の新メニュー：きのこのキーマカレー、牛肉とれんこんの味噌炒め、かぼちゃとさつまいものグラタン



★人気メニューレシピ★《中華風肉天》

【材料】(大人2人分)

- ・豚肉 ・・・ 150g
(薄切り切り落とし)
- ・食塩 ・・・ 適量
- ・しょうゆ ・・・ 大さじ1
- ・酒 ・・・ 大さじ1
- ・みりん ・・・ 小さじ2
- ・卵 ・・・ 1/2個
- ・片栗粉 ・・・ 小さじ1
- ・揚げ油 ・・・ 適量

【作り方】

- ①切り落とし等の薄切りの豚肉に食塩、しょうゆ、酒、みりんで下味をつけ、溶き卵を全体に絡ませる。
- ②片栗粉加えて混ぜる。
- ③170℃の油に一口大に丸めながら入れる。

カラッと揚げれば出来上がり♪

☆ボリュームがあり、やわらかく仕上がります。
給食でもみんなよく食べてくれます♪

付け合わせに、旬のきのこでソテーやスープも
作ってみてはいかがでしょうか。



ねぎcooking

5歳児がプランターでネギを育てました♪
すくすくのびのび大きくなったネギをハサミでカットし、
いざクッキング!!

今回はヒラヤーチーを作りました! 自分で包丁で切って、
自分で焼いてひっくり返してなど楽しそうに作っていました。
みんなペロリと完食☆



畑で育った
ミニピーマンも
焼いて食べたよ!!

