

# きゅうしょくしつからのおたより 10月1、15、29日

今日の給食はごはん、鶏肉のオニオンソース(1日)、じゃこサラダ(1、15、29日)、

みそ汁(里芋・万能葱)(1、15、29日)、果物です。

オニオンソースの『オニオン』は、玉葱のことです。小さく切った玉葱を炒めて砂糖、酢、醤油を混ぜ合わせてソースを作り、オーブンで焼いた鶏肉にかけました。

じゃこサラダのじゃこはイワシの(しらす)の子どもで、塩を入れたお湯で茹でて乾燥させた『ちりめんじゃこ』のことです。ちりめんじゃこにはカルシウムがたくさん含まれていて、骨や歯を丈夫にしてくれます。今日はキャベツ、胡瓜、人参と一緒にサラダにしました。よく噛んで食べてくださいね。

今日のおやつはタンメンです。

タンメンは野菜たっぷりの塩味のラーメンのことです。今日の野菜は人参、キャベツ、もやしです。野菜の他には豚肉も入っています。

おいしく食べて元気に遊んでくださいね。

# きゅうしょくしつからのおたより 10月2・16・30日

今日の給食はチーズサンド、野菜サンド(ほうれん草)、肉団子スープ、果物です。肉団子スープは、白菜、人参、チンゲン菜が入っているスープの中に、鶏挽肉と豚肉を小さく丸めた肉団子がたくさん入っています。白菜は、寒い季節に食べるとおいしい野菜です。

温かいうちに、おいしく食べてくださいね。

# きゅうしょくしつからのおたより 10月3・17・31日

今日の給食は親子丼、野菜サラダ、みそ汁(じゃが芋・人参)です。

親子丼は、鶏肉と玉ねぎを、だし汁・醤油・砂糖などの調味料で煮て、卵でとじたものをご飯の上に乗せた料理です。鶏の肉と、鶏から産まれた卵がひとつの丼ぶりに乗っているの、「親子丼」という名前を付けました。緑色のグリーンピースが入っているのが分かるかな？味わって食べてくださいね。

# きゅうしょくしつからのおたより 10月5・19日

今日の給食はごはん、魚のもみじ焼き、ひじきサラダ、みそ汁、果物です。

魚のもみじ焼きは、すりおろした人参とマヨネーズを混ぜ合わせて魚の上に塗り、オーブンで焼きました。人参のオレンジ色がきれいですね。秋になると、オレンジ色に紅葉するもみじと同じような色なので、この名前がつけました。

ひじきのサラダには、骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウム、血液を作る鉄、おなかのお掃除をしてくれる食物繊維が入っています。ひじきは煮物によく使いますね。今日はひじきを炒めて野菜と一緒にサラダにしました。よく噛んで食べて下さいね。

今日のおやつは牛乳、ビスキュイトーストです。

「ビスキュイ」はフランスという国のことばで、「ビス」は2度、「キュイ」は焼くという意味です。よく焼いた硬いもの(クッキーやビスケット)をいいます。ビスキュイトーストはクッキー生地を作って、食パンの上に塗って焼きました。サクサクして甘い香りがしますよ。

# きゅうしょくしつからのおたより 10月6・20日

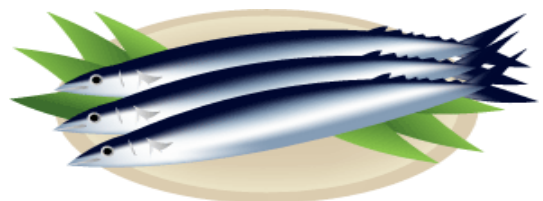
今日のおやつは、青菜おにぎりです。

青菜は何かわかるかな？(答え)小松菜です。小松菜は骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウム、風邪を引きにくくしてくれるビタミン、疲れにくい体を作ってくれる鉄分など、たくさんの栄養を含んだ野菜です。細かく刻んで混ぜた塩味のおにぎりにしたので、残さず食べて元気な体を作りましょう。

# きゅうしょくしつからのおたより 10月7・21日

今日の給食はさんまちらし、お浸し、すまし汁(大根、人参)、果物です。

さんまは秋に脂がのって一番おいしくなります。栄養たっぷりのさんまは体の骨や歯を丈夫にしてくれたり、血をサラサラにしてくれます。今日は、さんまを油で揚げて甘辛いタレにからめて、ごはん混ぜました。さやいんげんや卵も飾って、きれいでおいしそうですね。味わって食べてくださいね。



〈おやつは次のページへ〉

今日のおやつは牛乳、キャラメルりんごトーストです。

きゃらめる とーすと さとう すこ こ きゃらめる つく に  
キャラメルりんごトーストは砂糖を少しだけ焦がしてキャラメルを作り、煮たりんごと  
ばたー ま あ しよばん おーぶん や あま  
バターを混ぜ合わせて食パンにのせてオーブンで焼きました。甘〜いにおいが  
するでしょう？りんごはあきからふゆにかけておいしい果物です。そのまま食べたり、ケーキ  
に入れたり、あまにあっぶるばいじゃむお  
に入れて、甘く煮てアップルパイやジャムにしたりします。りんごが落ちないように、  
じょうず た  
上手に食べてくださいね。

## きゅうしょくしつからのおたより 10月8・22日

きょう きゅうしょく めきしかんらいす まかろにさらだ すーぶ くだもの  
今日の給食は、メキシカンライス、マカロニサラダ、スープ、果物です。  
めきしかんらいす めきしかん から りょうり なまえ ほいくえん かれー  
メキシカンライスの、メキシカンはぴりっと辛い料理につける名前で、保育園では、カレー  
こ い りょうり なまえ  
粉を入れた料理なので、この名前をつけました。  
こめ かれーこ い た ぶたひきにく たまねぎ にんじん こーん ぐりんぴーす いた  
米にカレー粉を入れて炊き、豚挽肉、玉葱、人参、コーン、グリーンピースを炒めてごはん  
ま あか き みどり  
に混ぜました。赤、黄、緑がとてもきれいでおいしそうですね。

きょう きゅうにゅう  
今日のおやつは、牛乳、おまんじゅうです。  
こむぎこ みず い こ かわ  
小麦粉に水を入れてたくさん捏ねるとおまんじゅうの皮ができます。そしてさつまいもを  
ゆ つぶ さとう しお ま ね あん ていねい かわ  
茹でて潰し、砂糖、塩を混ぜて練るとさつまいもの餡ができます。ひとつずつ丁寧に皮  
あん つつ む てづく  
で餡を包んで蒸した手作りのまんじゅうです。  
た くだ  
おいしく食べて下さいね。

## きゅうしょくしつからのおたより 10月9・23日

きょう きゅうしょく はいがばん あき しちゅー わふうさらだ くだもの  
今日の給食は、胚芽パン、秋のシチュー、和風サラダ、果物です。  
しちゅー なか あき たもの かく なに  
シチューの中には秋においしくなる食べ物が隠れています。何かわかるかな？  
はい そうじ かぜ ひ からだ  
しめじとさつまいもが入っていますね。おなかの掃除をしてくれたり、風邪を引きにくい体  
つく あき たもの たくさん みの あき しょくよく あき い  
作ってくれます。秋はおいしい食べ物が沢山あるので、『実りの秋』『食欲の秋』と言います。  
のこ た げんき す  
残さず食べて元気に過ごしましょう。

きょう やさい あまから すぎなみ ほいくえん はじ どうじょう めにゅー  
今日のおやつは、野菜の甘辛ごはんです。杉並の保育園で初めて登場するメニューで  
きやべつ きみどりいろ にんじん おれんじいろ か れんこん  
す。キャベツの黄緑色、人参のオレンジ色がきれいでしょ？よく噛むと、レンコンがしゃき  
のこ た  
しゃきしておいしいよ。残さず食べてくださいね。

# きゅうしょくしつからのおたより 10月10・24日

今日の給食は、けんちんうどん、かぼちやのサラダです。

けんちんうどんには、醤油で味付けした汁の中に、季節の野菜がたくさん入っています。

豚肉、ごぼう、大根、高野豆腐、小松菜、長葱が入っているのが分かるかな？

むかしむかし、鎌倉の「建長寺」というお寺で、豆腐を野菜と煮込んで、おいしい汁を作ったのが「けんちん汁」のはじまりと言われています。おいしく食べてくださいね。

# きゅうしょくしつからのおたより 10月26日

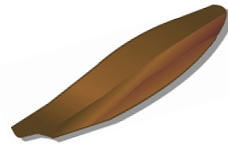
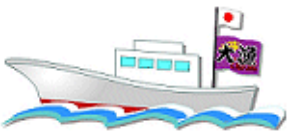
今日の給食は、チキンカレー、土佐和え、スープ、果物です。

土佐和えは鰹節を使った和え物のことです。高知県の「土佐」というところで鰹が

たくさん釣れることから、場所の名前をとって土佐和えという名前がつけました。

鰹節は鰹を乾かして削ったもので、とってもいい香りがします。今日は、白菜、きゅうりを

鰹節と醤油で和えました。よく噛んで味わって食べてくださいね。



# きゅうしょくしつからのおたより 10月13・27日

今日の給食は、ごはん、すき焼き風煮、ゆかり和え、みそ汁、果物です。

すき焼き風煮は、杉並の保育園に久しぶりに出るメニューです。すきやきの「すき」とは、

畑を耕す道具のことです。鉄のすきをひっくり返して、肉を焼いて食べたのが「すきや

き」の始まりだそうです。今日は、豚肉、人参、玉葱、糸こんにゃく、生椎茸、豆腐を入れ

て、具だくさんの煮物にしました。甘辛く味付けしてあるので、ご飯に合いますよ。

ゆかり和えの「ゆかり」は、赤いその葉を塩漬けて、干して細かく刻んだもので、

ごはんにかけてたり、野菜を和えたりします。今日は茹でたキャベツと人参を、ゆかりで

和えました。紫色がきれいですね。おいしく食べてくださいね。

今日のおやつは、牛乳、野菜入りポキポキクッキーです。

ポキポキクッキーはいろいろな野菜と白ごまを小麦粉に混ぜて、細長くのばして焼い

た塩味のポッキーです。何の野菜が入っているかわかるかな？ (答え)小松菜、玉葱、

人参です。ポキポキッという音がするかな？よく噛んで食べてくださいね。

# きゅうしょくしつからのおたより がつ 10月14・28日 にち

きょう きゅうしょく さかな ぐらたんふう だいこんさらだ しるくだもの  
今日の給食は、ごはん・魚のグラタン風・大根サラダ・みそ汁・果物です。

さかな ぐらたんふうすぎなみ ほいくえん はじ どうじょう めにゆー  
魚のグラタン風は、杉並の保育園で初めて登場するメニューです。

た き かじきまぐろ ゆ いも から おーぶん や  
食べやすく切ったカジキマグロを、やわらかく茹でたじゃが芋と絡めてオーブンで焼きま  
した。まよねーず かれーこ あじわ うえ さくさく ばんこ  
きれいなきつね色をしていますね。残さずおいしく食べてくださいね。