

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。もみじと色が似ているので、この名前にしました。秋になるともみじの葉っぱが緑からオレンジ色に変わるので、みんなも公園で探してみてね。

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。今日はひじきを茹でて野菜と一緒にサラダにしました。栄養いっぱいです。よく噛んで食べてくださいね。

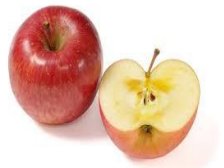


(3日、17日) 今日のおやつは牛乳、キャラメルりんごトーストです。

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。りんごは、昔から一日一個食べると病気にならないと言われています。果物のスーパーマンですね。

(31日) 今日のおやつは、牛乳、手作りりんごジャムサンドです。

りんごをお鍋でコトコトゆっくり煮て作ったジャムをパンにはさみました。焦げないように注意して調理さんが作ってくれました。甘くておいしいですよ。



きゅうしょくしつからのおたより 10月4、18日

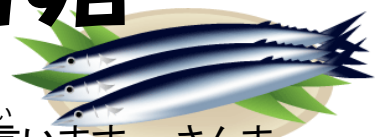
今日のおやつは、青菜おにぎりです。

この葉っぱは、小松菜です。濃い緑色にはカロテンという風邪にまけないビタミンと、骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウムがたくさんはっています。細かく刻んで茹でて乾煎りし、塩味をつけ、おにぎりにしました。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5、19日

今日の給食はさんまちらし、お浸し、すまし汁です。

【旬】という言葉を知ってますか？その食べ物が一番おいしい時を言います。さんまは今が旬の魚ですね。さんまは煮ても焼いてもおいしいですが、今日は油で揚げて甘辛いタレにからめて、ごはん混ぜました。「ちらし」というのは「ちらし寿司」のことです、少し酢の味がするごはんいろいろな食べ物(今日はさんまと卵とさやいんげん)を飾った(混ぜた)ごはんです。黄色や緑色がきれいでおいしそうですね！



きょう ぎゅうにゅう おぐら
今日のおやつは牛乳、小倉あんぱんです

あんこには、くりあん、いもあん、ずんだあんなどがあり、一番食べられているのは、
あずき つく おぐら きょう ぱん てづく おぐら ぎゅうにゅう
小豆で作った小倉あんです。今日はパンに手作りの小倉あんをはさみました。牛乳
とよく合いますよ。

きゅうしょくしつからのおたより 10月6、20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 めきしこ あつ くに かれーあじ りょうり きょう
メキシカンライスは、『メキシコ』という暑い国のカレー味のごはん料理です。今日はお
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
ま あか き みどり かれー ぴりっ
んに混ぜました。赤、黄、緑がとてもきれいでおいしそうですね。カレーがピリツときい
てます。

きょう ぎゅうにゅう
今日のおやつは、牛乳、おまんじゅうです。

なか
中のおあんこは、さつまいもで作ったいもあんです。

しろ かわ こむぎこ さとう ぎゅうにゅう あぶら ま つく
白い皮は、小麦粉と砂糖・牛乳・油を混ぜて作ります。

かわ きいろ ひと ひと つつ む き む
その皮で黄色いもあんを一つ一つ包んで、蒸し器で蒸したら

てづく で き あ あま あじ
手作りのおまんじゅうの出来上がりです！ほんのり甘い味がしますよ！

きゅうしょくしつからのおたより 10月7、21日

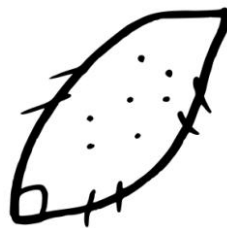
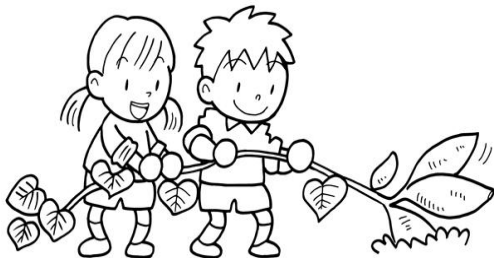
きょう きゅうしょく そふとふらんすばん あき しちゅー わふうさらだ くだもの
今日の給食はソフトフランスパン、秋のシチュー、和風サラダ、果物です。

あき しちゅー あき た もの はい なに
「秋のシチュー」には秋においしくなる食べ物が入っています。何かわかるかな？

こた いま しゅん いも あき しゅうかく あき みの あき い
(答えは、今が旬のしめじとさつま芋です！) 秋は「収穫の秋」「実りの秋」と言って、

はたけ やさい いも やま き み きせつ
畑の野菜やお芋、山のきのこや木の実がたくさんとれる季節です。

おいしい秋の恵みをたくさん食べて、元気に過ごしてくださいね。



きゅうしょくしつからのおたより 10月8、22日

今日の給食は、けんちんうどん、かぼちやのサラダです。

けんちんうどんは、油で季節の野菜を炒めて、醤油で味付けしました。

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24日

今日のおやつは、じゃこチーズおにぎりです。

新しいメニューです。イワシの子供(しらす)を乾燥させた『ちりめんじゃこ』と牛乳から作ったチーズを使った、カルシウムがたくさんたくさんはいったおにぎりです。

骨や歯が丈夫になります。青のりもいれていい香りをつけました。

おいしいですよ！！どうぞ、召し上がれ！！

きゅうしょくしつからのおたより 10月11、25日

今日の給食は、ごはん、すき焼き風煮、梅肉和え、みそ汁、果物です。

『梅肉和え』の梅肉は、梅干しのことをいいます。梅干しは梅の実を塩で漬けて、

太陽の光で干したものです。昔昔から日本で作られてきました。

酸っぱい味は、クエン酸といい、疲れている時に食べると元気になります。

梅干しはおにぎりやお弁当によく入っていますが、今日は野菜と和えてみました。

さっぱりして、元気が出る味です。

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人参・小松菜・玉葱の3つの野菜と白ごまを小麦粉に混ぜて、

細くのばして焼いた塩味のクッキーです。どんな形をしていますか？クレヨンみたいかな？

色鉛筆みたいかな？それとも四角い形かな？

調理さんが食べやすいように考えてくれました。よく噛んで食べてください。

きゅうしょくしつからのおたより 10月11、25日

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。

魚のグラタン風は、杉並の保育園で2回目に登場するメニューです。

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。マヨネーズやカレー粉の味が分かるかな？上にかかっているサクサクのパン
粉も、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。

今日のおやつは、牛乳、ビスキュイキャロットトーストです。

ビスキュイキャロットトースト、長い名前ですが読めましたか？

これは杉並の保育園で初めて登場するメニューです。

みなさんが食べたことのある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
に塗って焼きます。このメニューのクッキー生地にすりおろした人参を混ぜました。

色がとてもきれいなトーストです。どんな味がしますか？

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、わかめごはん、肉団子の真珠蒸し、サラダ、みそ汁、果物です。

肉団子の真珠蒸しは中国という国の料理です。肉団子のまわりにもち米をつけて

蒸した料理で、蒸したもち米が真珠という宝石のようにキラキラと輝いて見えることか
ら、この名前がつけられました。温かいうちに食べて下さいね。

みそ汁の具は里芋と長葱です。秋が旬の今が、一番おいしい季節です。里芋は

ヌルヌルします。このヌルヌルはとても栄養があります。煮ころがしといって
イカや鶏肉と煮てもおいしいですが、今日はみそ汁にしました。



きゅうしょくしつからのおたより 10月28日

今日の給食は、卵サンド、ほうれん草サンド、押し麦のスープ、果物です。

押し麦のスープに入っている「押し麦」は大麦を平らに押しつぶしたもので、おなかの

中の掃除をしてくれる食物繊維がたくさん含まれています。ごはんと似ているけど、

違いはわかるかな？(答えは、たてに線が入っていることです！)

押し麦はごはんに入れても、サラダに入れてもおいしいですが、今日は鶏肉やかぶ・

人参・長葱が入った塩味のさっぱりしたスープにしました。

押し麦はもちもちプチプチしていますよ。よく噛んで食べてくださいね。

今日のおやつは牛乳、ごまだれ焼きおにぎりです。

ごまだれ焼きおにぎりは五平餅に似ています。

五平餅は長野県や岐阜県というところで昔から伝わる料理です。ごはんをつぶして、

昔のお金の小判の形に丸めて、醤油・砂糖・みりと擂ったくると白ごまを混ぜ

合わせ、上に塗って香ばしく焼きました。10月はお米の収穫をする時期で、「新米」と

言います。一粒一粒大切に育てられたお米です。味わって食べてくださいね。



米ができるまで

3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月

田起こし

種まき・苗づくり

田植え

稲の成長・草取り・水の管理など

稲刈り・脱穀



日本の稲は水田でつくられています。水田でつくられるのは、稲が水を好きな植物であることのほかに、同じ場所で毎年植えることができるためです。田植えから稲刈りまでは、約5か月ぐらいの期間をかけて行われます。

※稲の生育については、天候や地域差もあるのでひとつの目安としてお使いください。