

# 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。



# きゅうしょくしつからのおたより 10月3日

今日のおやつは、月見団子です。

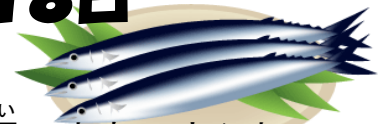
昔の人は、この時期に収穫したお米をお団子にして、お月さまに感謝をこめてお供えしたそうです。今日は、じゃがいもからできている片栗粉とお米からできている上新粉をまぜてつくりました。

お月さまのように真ん丸なお団子に、あまじよっぱいたれがかかっています。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 10月4、18日

今日の給食はさんまちらし、お浸し、すまし汁、果物です。

【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、今日は油で揚げた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、メキシカンライス、マカロニサラダ、スープ、果物です。

メキシカンライスは、『メキシコ』という暑い国の肉やコーンや人参が入って色もきれいで、スパイスが効いてるピリカラなピラフで、保育園では、カレー味にしました。今日はお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に混ぜました。赤あか、黄き、緑みどりがとてもきれいでおいしそうですね。

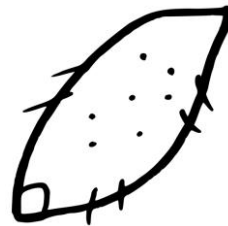
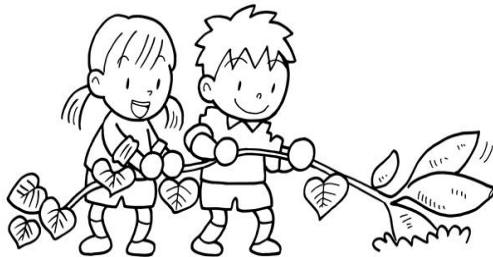
今日のおやつは牛乳、野菜マフィンです。

野菜マフィンに入っている野菜は人参と小松菜です。それと、果物のりんごが入っています。小麦粉・卵・砂糖・牛乳・油・人参・小松菜・りんごを混ぜ合わせて、一つひとつアルミカップに入れて焼きました。野菜も、フワフワのお菓子(マフィン)に入れると赤あかと緑みどりの色合いがきれいでおいしいですよ。

# きゅうしょくしつからのおたより 10月6、20日

今日の給食はごはん、秋のシチュー、サラダ、果物です。

「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？  
(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、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。



今日のおやつは、納豆チャーハンです。

「納豆」は大豆を発酵させて作ります。今日は小さく切った人参と長葱、鶏挽肉、納豆を炒めて、酒、塩、醤油で味付けてごはんまに混ぜました。納豆は炒めてもおいしいので、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7、21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23日

今日の給食は、チキンカレー、おかか和え、スープ、果物です。

おかか和えは、鰹節を使った和え物のことです。鰹節は、鰹を乾かして削ったものです。今日は、白菜、胡瓜を鰹節と醤油で和えました。

鰹節のいい香りがするので味わって食べてくださいね。

今日のおやつは切干大根のおにぎりです。

切干大根は、細く切った大根を外で干して乾かしたものです。太陽の光を浴びた

切干大根は栄養がたっぷり！特に、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。白っぽく見えるのが、切干大根です。大根の味がするかな？

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 10月10、24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。

すき焼き風煮の「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。

『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。昔から日本で作られてきました。

す あじ く えん さん つか と き た げん き  
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。  
う め ぼ べん とう はい きょう やさい あ  
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。  
げん き で あじ  
さっぱりして、元気が出る味です。

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 つく  
中のおまんじゅうは、さつまいもで作ったおまんじゅうです。

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  
その皮で黄色いおまんじゅうを一つ一つ包んで、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 <sup>がつ</sup>10月<sup>にち</sup>11、25日

きょう きゅうしょく さかな ぐらたんふう こーるすろーサラダ しる くだもの  
今日の給食はごはん、魚のグラタン風、コールスローサラダ、みそ汁、果物です。  
さかな ぐらたんふう た き かじきまぐろ ゆ いる くだもの  
魚のグラタン風は、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。

きょう ぎゅうにゅう だいなごん くつきー  
今日のおやつは牛乳・大納言クッキーです。

だいなごん あずき なかま あずき あか つぶ おお まめ  
「大納言」は、小豆の仲間で、小豆より赤くて粒が大きい豆です。

きょう あずき やわら に つぶ こめ こな ま くつきー つく  
今日は小豆を軟らかく煮て粒あんにして、米の粉に混ぜてクッキーを作りました。

あずき せきはん しるこ りょうり つか さくさく  
小豆は赤飯やお汁粉、あんこなどいろいろな料理に使われます。サクサクしていてお  
いしいですよ。



# きゅうしょくしつからのおたより 10月12、26日

今日の給食は、ゆかりごはん、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。

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事です。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下さいね。

# 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、ツナライス、押し麦のスープ、甘酢大根、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。よく噛んで食べて下さいね。

甘酢大根の甘酢とは、お酢と砂糖と醤油を混ぜたものです。今日はそれを大根と和えました。お漬物みたいにシャキシャキ食べられるかな？よく味わってくださいね。

