



給食だより



10月



令和6年10月号
応其こども園

実りの秋。食欲も増し、食べ物が美味しく感じる季節になりました。旬をむかえたきのこ類に果物、一番美味しく栄養価が高くなる時期にたくさん味わいたいですね。

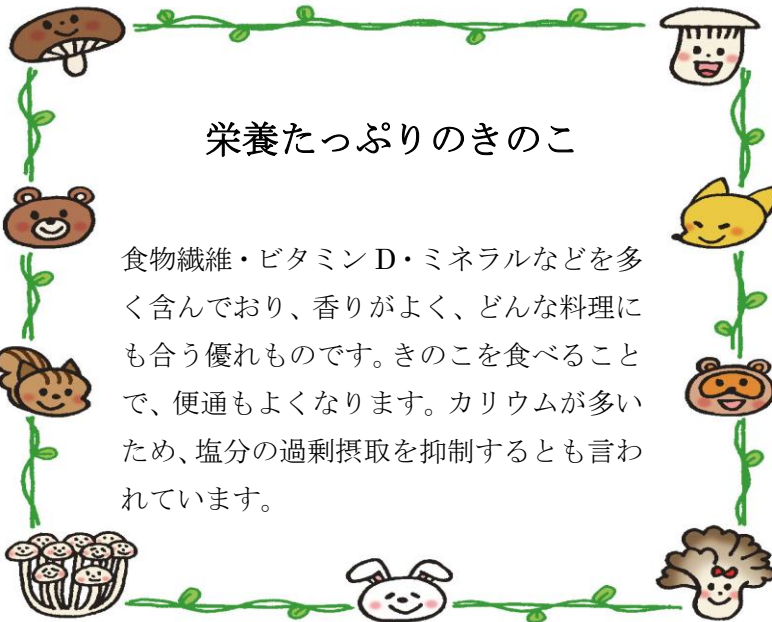
運動会に向けての活動も始まり、子どもたちの食べる量も増えています。こころも身体も大きく成長する子どもたちがとても楽しみです。

いただきます!



「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。「ごちそうさま」の文字の中には、漢字で「駆け走る」という意味が含まれていて、昔食材を育てる人、収集、運搬、調理をする人たちが走りまわって、関わっていたことを表しています。心から感謝して、食事の時間を過ごすようにしましょう。

ごちそうさま!



栄養たっぷりのきのこ

食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを多く含んでおり、香りがよく、どんな料理にも合う優れたものです。きのこを食べることで、便秘もよくなります。カリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するとも言われています。

和風きのこソース

- 醤油 大さじ 3
- 砂糖 大さじ 2
- 酒 大さじ 1
- みりん 大さじ 1
- 水 大さじ 1
- 片栗粉 小さじ 1

しめじ、しいたけ、エリンギなどを、炒めて上記のソースでからめます。ハンバーグ等にトッピングしても美味しいですよ。

運動会ランチ

毎日ホールから太鼓の音が聞こえてきます。給食室でも、上手になっていくのが感じられ、当日がとても楽しみです。

運動会では、元気にみんな揃って頑張れるように、給食で運動会ランチを提供します。人参のはちまきを巻いて、笑顔で頑張っている顔を、子供たち自身が作ります。個性豊かな表情のランチが出来上がることを、楽しみにしています。

