

10月給食だよ!



実りの秋、そして食欲の秋がやってきました。子どもたちは、食事の時間まで待ち切れずに、「今日の給食はなんですか?」「今日のおやつはなんですか?」と給食室まで聞きにやってきます。

今月はりんごやさつまいもなど、給食にたくさんの秋の食材が登場します。子どもたちに、秋の味覚のおいしさを伝えることができるよう、給食づくりを心掛けていきたいと思います。



お月見の時期がやってきました。お月見とは、旧暦8月15日の十五夜を指し、この日に秋の美しい月を鑑賞しながら、秋の収穫に感謝する行事のことをいいます。

ご家庭でも、秋の満月を觀賞しながら、いつもと違う、夕食の時間を過ごしてみたいかがでしょうか。

ほくほくおいしい! 秋の味覚のさつまいも!

さつまいもには便秘解消、大腸がん予防に期待できる食物繊維が豊富に含まれています。ふたば保育園では、さつまいもを薄く切って油で揚げて作る、さつまいもチップスが人気のおやつです。甘みのあるさつまいもは様々な調理法で楽しめる食材です。

**2017年のお月見をする日(十五夜)は
10月4日(水)です!**



★月見うどん★

材料(4人分)

- ・うどん乾麺・・・100グラム
- ・卵・・・2個
- ・かまぼこ・・・半月に切ったものを8枚
- ・ほうれん草・・・3茎(80グラム)
- ・にんじん・・・40グラム

- ・煮干し・・・12グラム
- ・だし昆布・・・4グラム
- ・水・・・600mL
- ・しょうゆ・・・大人用スプーン1杯
- ・塩・・・子供用スプーン1/4杯
- ・酒・・・大人用スプーン1/2杯



- ①. 麺はゆでて、1人分ずつづきわけておきます。
- ②. ほうれん草はゆでて、2～3センチ長さに切っておきます。
- ③. 人参はイチヨウ切り、かまぼこは半月状に切っておきます。
- ④. 煮干しとだし昆布でだし汁をとり、人参を入れて火を通し、調味しておきます。
- ⑤. 卵を水から茹で、好みの固さのゆでたまごを作っておきます。
- ⑥. ①の上に②をのせ、④をかけます。半分に切ったゆでたまごとかまぼこを2枚ずつ麺の上のにのせ、完成です。

ふたば保育園でも、うどんは子供たちに人気のメニューのひとつです。具材を変えて、ご家庭でオリジナルのお月見うどんを作ってみるのも楽しいですね。