

11月 給食だより

秋も深まり、冬の気配が漂うようになってきました。

朝の気温が下がり、なかなか布団から出られないこともあると思います。

そんな日の朝ごはんは

「冬野菜たっぷりのみぞ汁、スープ」がおすすめです。

大根・白菜・ねぎ・ほうれんそうは、体を温めたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。

卵や肉、豆腐も入れることで、たんぱく質も一緒にとれます。

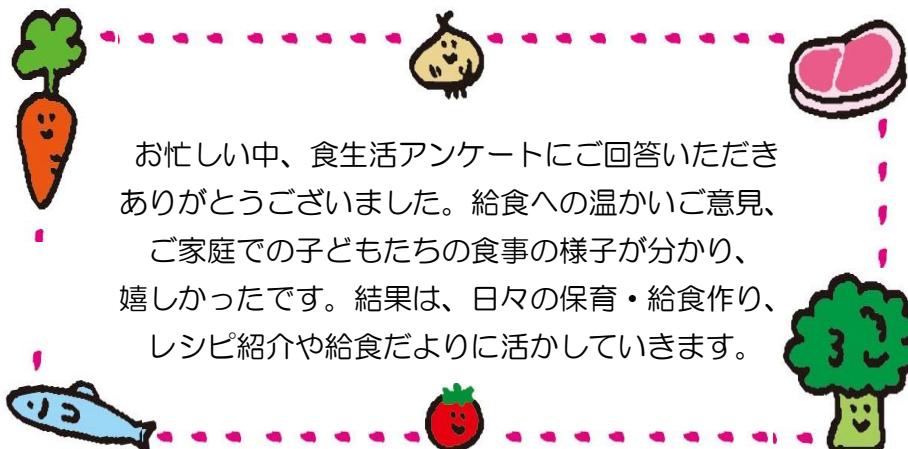
体の芯から温めて、元気に過ごしましょう。

○お知らせ○

11月15日は、子どもの健やかな成長を祝う『七五三』です。

14日の昼食はお祝い献立て、

「お赤飯」、お麩の入った「すまし汁」がでます。お楽しみに☆



お忙しい中、食生活アンケートにご回答いただきありがとうございました。給食への温かいご意見、ご家庭での子どもたちの食事の様子が分かり、嬉しかったです。結果は、日々の保育・給食作り、レシピ紹介や給食だよりに活かしていきます。



～保育園で使用している調味料のご紹介～♪

保育園では、国内産野菜素材を中心として作り上げた「洋風スープの素」をオーガニックショップで取り寄せ使用しています。

原材料に動物性エキスは使用しておりません。

野菜が持っている奥深いコクと旨味を充分ひきだすことでき、様々な料理に使用することができます。

保育園では主に「スープ」や「カレーライス」

「チリコンカーン」に使用しています。

野菜だしを使った給食で子どもたちに大人気の「キャベタマスープ」をご紹介します。



【作りやすい分量】

(材料)・キャベツ 1/4 カット・玉ねぎ 1/2 個・ベーコン 1 パック (130g)

・水 1500ml・昆布 10g・野菜だしの素 5袋・塩小さじ 1/2

- ① 鍋に水と昆布を入れて火にかける。沸騰する直前に昆布を取りだし火を止める。
- ② キャベツは千切り、玉ねぎは薄切りにカットしベーコンも食べやすい大きさにカットしておく。
- ③ ①の鍋に②の材料を入れて野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④ ③の具材がやわらかくなったら、野菜だしの素、塩の調味料を加え完成。

