

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そ汁、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。

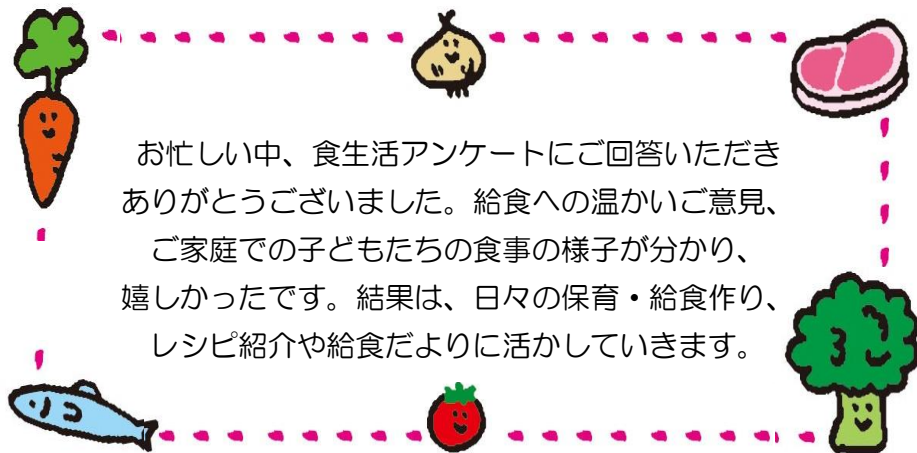
体の芯から温めて、元気に過ごしましょう。

●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で、

「お赤飯」、お麴の入った「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스는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様々な料理に使用することが出来ます。

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。

