



## 11月の給食だより

南通りすこやか保育園 11月1日発行  
栄養士 神成 澤

11月に入り、朝晩共にとても冷え込むようになってきました。なかなか布団から出られない朝こそ、朝食の出番です。旬の食材を使った温かい食事で体の中から元気な1日のスタートを切りましょう！



### ★ 大豆製品を食べよう ★

大豆の旬は秋です。秋の新ものは皮もやわらかく、香りも味も美味しいものが多いです。また、大豆が含むタンパク質は肉よりも脂質が少なく低カロリーなので生活習慣病の予防や脳の活性化などに役立つ優れた食材です。様々な料理と相性抜群なので積極的に取り入れていきましょう。

#### \*大豆の甘辛揚げ\*

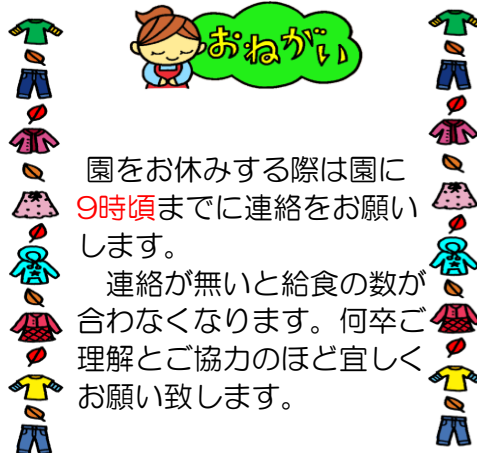
♣材料(4人分)♣

- ・大豆の水煮(220g)・片栗粉適量
- 醤油、砂糖各大さじ2・酢大さじ1

★作り方★

- ①大豆の水煮に片栗粉をふるう。
- ②多めの油を熱し、大豆を炒める。
- ③●のタレに大豆を和えて完成！

簡単なのでオススメです！



園をお休みする際は園に9時頃までに連絡をお願いします。

連絡が無いと給食の数が合わなくなります。何卒ご理解とご協力のほど宜しくお願い致します。

### ★ 給食のひととき ★

#### ◇たんぼぼ組◇

食事段階もそれぞれ上がり、順調に進んでいます。完了食になった子達はスプーンを使って上手に自分で食べています。

中期食を食べている子達は上手に歯ぐきでカミカミして給食を楽しんでいます。歯の生えてきた子達もいるので様子を見ながら後期食に移行していきたいと考えています。

#### ◇すみれ組◇

食材をしっかりと噛んで、飲み込んでいます。食後の歯ブラシも積極的に行っていて、仕上げをする時は『一緒にやる？』と言ってお手伝いをさせてくれます。

#### ◇ちゅーりっぷ組◇

箸の使い方も上手になり、食べる量も増えてきました。スプーンを使っている子達もきちんと下持ちで持っています。

#### ◇ばら・ひまわり・さくら組◇

おやつで提供したフライドポテトの様子を見に行ったら、みんな大好きですぐに完食していました。給食の時、最近ご飯茶碗にお米粒がついたまま返ってくる事が多くなりました。小さな粒も大切なお米なのでしっかり集めて食べる事をさくら組さんはこれから小学校に行くので特に大切に伝えていきたいです。

※来月20日にクッキングがあります。エプロン三角巾、爪を短く切る等の準備を前日までにお願いします。

