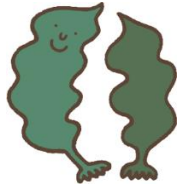


秋の深まりと共に少し肌寒くなってきましたが、みなさん体の調子はいかがでしょう？
この時期、新米が出回り脂がのって美味しさを増した旬の魚も豊富に出回ります。保育園でも先月から新米になりました。冬に備えて、しっかり食べて体力をつけましょう！！



今日は何の日？

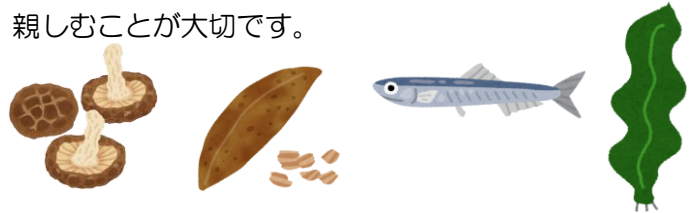
11月15日は
昆布の日



七五三のこの日に、育ち盛りの子どもに栄養豊富な昆布を食べて元気になってほしい、昆布を食べる習慣をつけてほしいという願いから、1982年に日本昆布協会が制定しました。うま味が強く、だしにも最適な昆布を、ぜひ七五三のお料理に活用しましょう。

和食の基本はやっぱり「だし」

美味しさを強く感じる要素は砂糖などの糖質、肉の脂などの脂質、そして昆布や鰹節、鶏ガラでとった「だし」のうま味です。「だし」とは天然の素材からうま味を引き出したものです。日本の料理だしが基本なので、その美味しさを子どものころから親しむことが大切です。

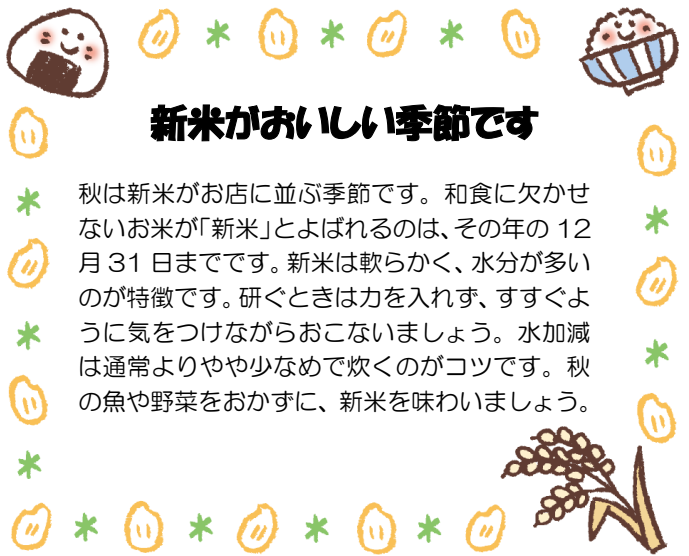


薄味を心がけています

園の食事は薄味を基本にしています。苦手なものがあったり、たくさん食べてほしい場合に、子ども好みの味つけをしてしまいがちですが、園では素材の味を生かすことを大事にしています。薄味にすることで味覚がはぐくまれ、より食材のおいしさを感じられるようになります。



新米がおいしい季節です



秋は新米がお店に並ぶ季節です。和食に欠かせないお米が「新米」とよばれるのは、その年の12月31日までです。新米は軟らかく、水分が多いのが特徴です。研ぐときは力を入れず、すすぐように気をつけながらおこないましょう。水加減は通常よりやや少なめで炊くのがコツです。秋の魚や野菜をおかずに、新米を味わいましょう。

ハロウィンお楽しみ給食🎃



- 《メニュー》
- ・カレーピラフ
 - ・ミネストローネ
 - ・唐揚げ
 - ・ごまサラダ
 - ・ハロウィンフルーチェ

子どもたちが好きな唐揚げをメインにかぼちゃの顔のごはんや紫とオレンジのハロウィンらしいデザートを作りました🎵

～保育園おやつ～

五平餅風 おにぎり

《材料》 5人分

- ごはん 250g
- ★すりごま 28g
- ★味噌 28g
- ★砂糖 20g
- ★醤油 8g
- ★みりん 8g
- ★ごま油 適量

《作り方》

1. ★をすべて混ぜてタレを作る。
2. ご飯をすり鉢などではんごおろしにつぶして平べったい形にする
3. 表面を軽くグリルかホットプレートなどで焼いて、表面にみそを塗る
4. 完成