



# 11月の給食だより

11月1日発行 こどものいえ保育園

栄養士 工藤 礼喜子

さわやかな秋晴れの天気は一瞬で、日中も肌寒い日が多くなってきました。これから様々な感染症が流行してくる時期でもあります。手洗い・うがいの他に根菜たっぷりの鍋物は体を温め、汁に溶けだした栄養素もまるごと摂取出来ます。十分な睡眠と休息で疲れをとることも心掛け、体調管理に気を付けていきましょう。



## ～🍳クッキングがありました🍳～

10月20日（金）に秋のクッキング恒例の新米だまこ鍋を作りました。今年は田植えや、さくら組さんが稲刈りを体験していることもあり、お米になるまでを振り返り…秋に採れるお米が一番美味しく、だまこ鍋は秋田にしかない料理なんだとお話しました。鶏ガラからダシを取り、プランターの人参もたくさん収穫出来て具たくさんのだまこ鍋になりました。ばら組さんに味付けをお願いしたサラダはおかわり続出で完食でした♪



