



給食だより

令和5年12月1日 あいあい浜寺中央こども園

旬を迎えた冬野菜は甘みも増し、美味しくなってきました。寒さが増してくるこの時期、12月の献立には、大根やかぶ等の旬の冬野菜がたくさん登場します。大根やかぶには消化を助けてくれる効果があります。また、葉にもビタミンC等の栄養が豊富に含まれています。一般には食べることの少ない葉ですが、こども園では大根やかぶの葉も、ふりかけや漬け物、お汁の具材にして丸ごとの美味しさを味わっています。12月はクリスマス会や餅つき大会など楽しい行事が待っています。しっかり栄養を取って、元気に冬を過ごしましょう。

11月の食育

らいおん組さんがさつまいも掘りに行ってきました。「さつまいもとれた!」と、いっぱい採れたさつまいもを嬉しそうに見せてくれました。採れたさつまいもは、ぱんだ組、ぞう組さんも自分でアルミホイルで包んで焼きいも大会をしました。焼きたてのおいもはホクホクして甘く、とても美味しかったです。

ぞう組さんとらいおん組さんはあいあいでとれたお米と、夏に作った梅干を使ってお弁当作りを行いました。みんな上手に梅干とごはんでおにぎりを作りました。「梅干ちょっとすっぱいけどおいしいなあ〜」と言いながら、自分たちで詰め込んだ個性豊かなお弁当をみんなで楽しく頂きました。お土産の梅干は、「お父さんにあげる」「お母さんにあげる」とにこにこ持って帰ってくれました。



旬の食材

大根 …1.9.12.13.16.21.26日
 れんこん …19.21.25日
 カブ …4.7.8.18.22日 ごぼう … 21日
 白菜 …4.5.18日
 小松菜 … 12日
 さつまいも …2.5.14.19日
 ほうれん草 … 1.14.18.19.26日
 里芋 …9.8.21日
 ブロccoli …13.19日
 カリフラワー …19日
 みかん …12.16.20.28日 ゆず …1.22.26日
 りんご …1.2.18.27日



さつまいものおやつ

大学芋は、子ども達に人気のメニューで、おかわりまでペろりと食べてしまいます。皮を剥いて一口サイズにしたさつまいもを柔らかく蒸した後、表面がぱりっとするぐらいに170℃の油で揚げます。揚げたさつまいもは熱いうちに醤油1・みりん2・砂糖2で作ったタレと絡めた後、黒ゴマをかけて出来上がりです。

スイートポテトはとても柔らかくしっとりしているので、完了食から食べることが出来ます。皮を剥いて柔らかくなるまで蒸したさつまいもを潰します。その中に砂糖・生クリーム加えて形を整えた上に、卵黄を塗ってオーブンで焼いて出来上がりです。



クリスマス会の日の給食は、3・4・5歳さんには、いつもの食器ではなく可愛い羊柄のプレートに盛り付けます。

おやつは手作りのクリスマスケーキ。フルーツのトッピングは子ども達が自分でします。どんなケーキが出来あがるでしょうか。



★12月の栄養価(幼児食 給食・おやつ)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
基準値	590	19~29	13~20
平均値	624	23.4	19.7

令和5年11月給食試食会

11月28・29・30日の3日間、給食試食会を実施しました。当日ご参加の保護者の皆様から感想をいただき、お言葉をそのまま、以下記載させていただきます。

お忙しい中、給食試食会へのご参加、たくさんの貴重なご意見有難うございました。

●11月28日(火) <中期食> おかゆ 豆腐のつぶし煮 人参のつぶし煮 ほうれん草のすまし汁

・今日はありがとうございました。おいしかったです。ごちそうさまでした。

●11月28日(火) <完了食> さつまいもごはん 肉じゃが アドガボサラダ ほうれん草のみそ汁

・子どもの食いつきがすごく良くて、にこにこ「おいしいねー」と言いながら食べる様子が見れて良かったです。味もすごくおいしくて、家でもまねしたいです。

●11月29日(水) <完了食> ごはん 鮭の南蛮漬け ブロッコリーのごま和え 里芋のみそ汁

・健康的でおいしかったです。
・家ではブロッコリーを食べなくなってしまったので、レシピをまねしたいです。薄味だけどとても美味しかったです。
・味付けも濃くなくて、美味しくいただきました。自宅で南蛮漬けなど作らないのでバリエーションも多く、身体に良い給食を出して下さっていつもありがとうございます。
・量もちょうど良くて味付けもしっかりして子どもが好きな少し甘めの味でとっても美味しかったです!! バランスも良くて助かります。ごちそう様でした。

●11月30日(木) <完了食> ごはん がんもの炊き合わせ さつまいものみそ汁 バナナ

・家では調味料など多いのか濃い味なんだと思いました。素材の味を大事にされていて、薄味だけどおいしかった。家でも心掛けたいと思いました。量やご飯の固さなど参考になった。ありがとうございました。
・思ったより量も多く、実際食べられたことでとても参考になりました。味も美味しかったです。ありがとうございました。お茶を家では飲まないのですが、何故かと思っていたのですが違いがわかって良かったです。