

給食室より



体が温まる食材を食べよう！

急に寒くなり、体調を崩しやすい季節には体を温める食べ物を紹介します。

*根菜類 しょうが、にんにく、ごぼう、かぼちゃ、にんじん、だいこん、れんこん など

*果物類 りんご、さくらんぼ、ぶどう など

*発酵食品 納豆、みそ、チーズ、ヨーグルト など



※園での献立も上記の食材を沢山とり入れながら、子ども達の健康管理につとめていきます。

つき組 魚の解体ショー見学(11/21 予定)

今年度も魚の解体ショー見学の季節になりました。毎年ほし組の人たちが行ってきたのを見ていたので、ようやく自分たちの番だと楽しみにしています。目の前で大きな魚が大きな包丁で捌かれていく様子を見て、いろいろなことを感じ声に出し、疑問を問いかけています。なかなか体験できない貴重な機会だと思います。魚への、生き物への感謝や興味が芽生えると嬉しいです。

今日のイチオシレシピ

さけバーグ (鮭と豆腐のハンバーグ) 幼児用 (3~5歳) 4個分

鮭	100g	ねぎ	20g
豆腐	100g	片栗粉	4g
酒	2g	食塩	ひとつまみ



1. 豆腐と鮭(皮なし)をフードプロセッサーにかけて一緒にミンチにします
2. みじん切りのねぎと調味料を加え良くこねます。
3. 丸く形成したら、中火で焼き、表面に焼き色がついたら少しお湯を入れ、蓋やホイルなどをかぶせ、焦げないようにしっかりと焼きます。
4. お好みのたれをかけて完成です。

★おすすめは、大根おろしポン酢・醤油：酢：水=1:1:5の酢醤油、など酸味のあるものがあっさりしていて相性抜群です。

冬の楽しみ 調理師 田野

私は冬が一番好きで、寒い日にお鍋を食べることが1つの楽しみでもあります。今年は定番のお鍋をアレンジして、豆乳ホイップを使ったクリームチゲ鍋に初挑戦してみたいと思っています。お鍋は野菜を丸ごと煮込んだり、フードロスの削減にもつながるので、上手に活用できたらなと思っています。