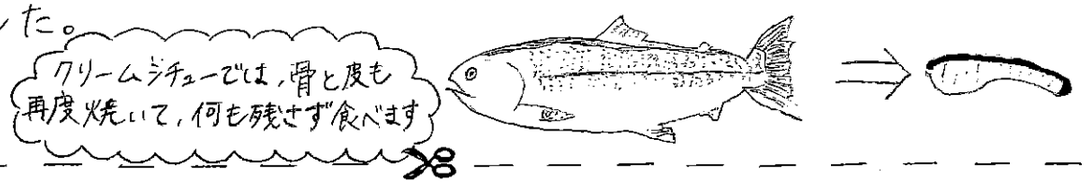
11がつ
献立表+α

食べるの大好きだより

2020.11.12 山ノ内保育園 給食室

朝晩は，冷え込み，秋も深まってきました。日中との温度差が大きいと体調を崩しやすくなります。手洗い・うがいをこまめにしたり，生姜やねぎなど身体の温まる食材を使って，外からも中からも風邪を予防しましょう。

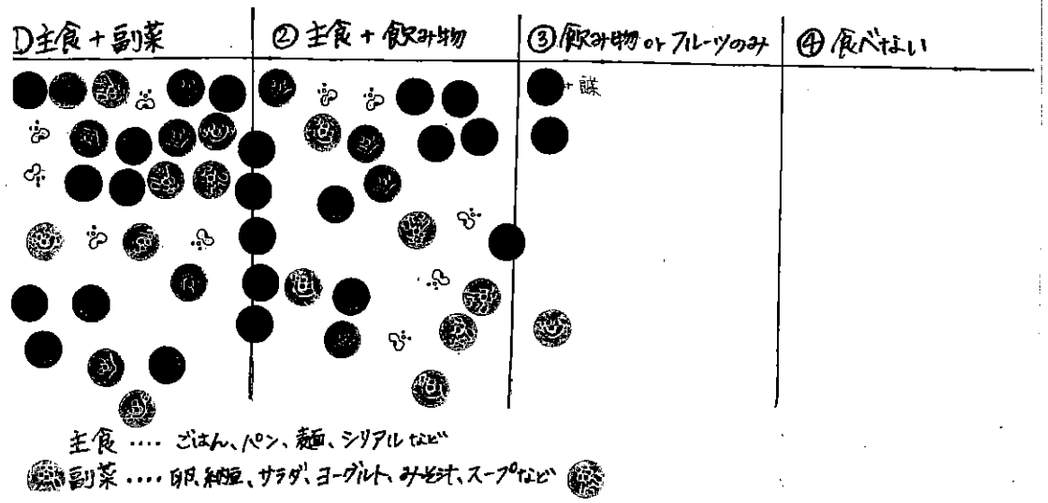
週に1回は魚のメニューを取り入れるようにしています。普段の魚のメニューでは，魚屋さんに切り身にしてもらったものを調理していますが，「鮭と白菜のクリームシチュー」の時は，1匹の鮭を開きにしてもらって使っています。給食室の前を通って，大きな魚がいることに気づいた子ども達が魚の大きさに驚いていた姿がありました。魚だけでなく，いろんな食べ物の本来の姿を知ることは，動植物の命をいただいていることを理解するきっかけにもなるため，大切なことだと思います。改めて，加工された魚の姿ではなく，海で泳いでいる姿の魚を見て，さわって，食べる機会を作れたらいいなと思いました。



Q6 保護者の方に質問です。朝ごはんは何？

※前回は子どもたちのことを聞いたので，今回はお父さんやお母さん自身のことを回答して下さい。

保護者のシール →
職員のシール →



今回は，お父さん，お母さんの朝ごはんはどうなのかを質問させてもらいました。給食室の中では，朝忙しくて，自分自身の朝ごはんは簡単に済ませている人も多いのではと予想していましたが，朝からしっかり食べている人が多く，お父さん，お母さん方は意識が高いですね。

（栄養士：三島）

さばの味噌煮

〈材料〉

☆
- さば　5切
- みそ　大さじ4
- しょうゆ　大さじ1
- 砂糖　大さじ1
- 酒　100cc
- みりん　100cc
- 水　450cc
- 生姜　適量

〈作り方〉

① ☆を鍋に入れ，煮立ったら，さばを入れる。
② 細いせん切りにしたしょうがを加えて，10分くらい煮る。
③ 魚に味がしみこんだらできあがり。

※赤味噌，白味噌など，味噌の種類を変えて，アレンジして作ってみて下さい!!

肉まん（6個分）

☆生地
- A
  - 小麦粉　200g
  - ベーキングパウダー　10g
- B
  - 湯　90cc
  - 砂糖　20g
  - サラダ油　20cc
  - 塩　少々

☆たね
- 合びきミンチ　100g
- ねぎ（みじん切り）　1/4本分
- 砂糖　小さじ1
- 塩　小さじ1/3
- しょうゆ，ごま油　各小さじ1/2
- かたくり粉，酒　各大さじ1/2

① Aを合わせてふるい，Bを加えてねりまぜる。1つにまとめてラップをかけ，20～30分おく。
② ボウルにたねの材料をすべて入れ，粘りが出るまでねる。
③ 生地，たねともに6等分し，①の生地で，②のたねを包む。
④ ③の下に小さく切ったキッチンペーパーを敷き，蒸し器に入れて強火で10分蒸す。