11がつ
献立表 ナシ

# 食べるの大好きだより

2019.11.13　山ノ内保育園 給食室

園庭の木々も少しずつ色づき始め、その葉を揺らす風が冷たく感じるようになりましたね。秋はスポーツの秋、食欲の秋と言われるように、園庭でたくさん体を動かして、給食もおやつもおかわりに来るくらいよく食べている様子があります。11月の給食は、さつまいもやきのこ類など、秋が旬の食材を多く使っているので、給食からも秋を感じて欲しいと思います。園で収穫した、さつまいもも、ふかし芋と焼き芋にして食べました。

## 『和食の日』

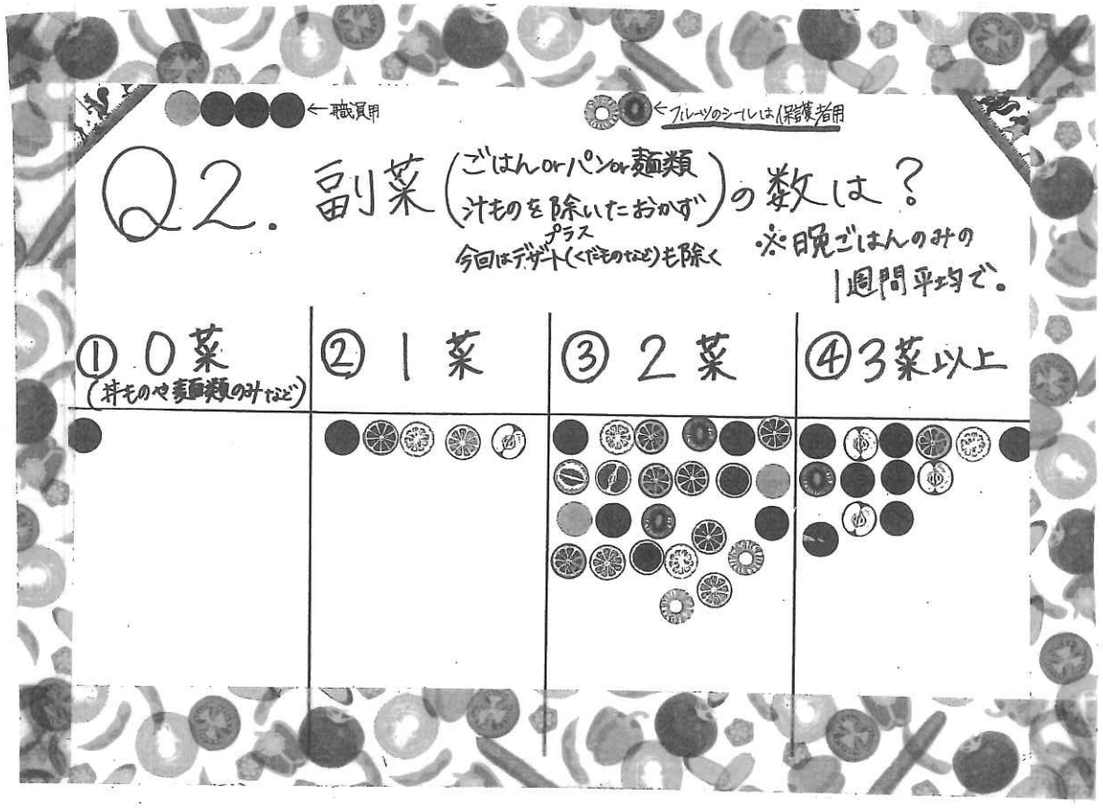
11月24日は「いい日本食」のゴロ合わせで「和食の日」です。
和食は、2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録されました。
海、山、里などでとれた様々な季節の新鮮な食材を使って作られる和食は、栄養バランスがとれているなどよい面がたくさんあります。
1回目の給食室からの質問の結果からも多くの家庭で和食がよく食べられていましたね。やっぱり「だし」のうま味を感じることができる和食は、誰もが好む味なのかもしれませんね。

＊10月の献立より「食パンでメロンパン」を作ってみたいという声が子供達からあったので紹介します。

材料
- 食パン5枚切　1斤
- バター　75g
- 小麦粉　70g
- きび砂糖　25g

作り方
① バターを常温に戻し、砂糖を加えて、白っぽくなるまでまぜる。
② ①に小麦粉をふるい入れ、さらにまぜる。
③ それを食パンに塗り、ナイフなどを使って、網目状の模様をつける。
④ トースターかオーブン180℃で10分くらい焼いたらできあがり。

質問の2回目の結果をお知らせします。今回もたくさんの方に参加してもらい、嬉しく思っています。




結果から、1週間平均で2菜の家庭が多いようですね。ちなみに私は1菜の欄にシールを貼ったのですが、自分自身の晩ごはんは野菜が不足していることを自覚しているので、ほうれん草のおひたしなどを作って、1週間平均が2菜になるようにしたいと思います。
（栄養士・三島）

最近では、スーパーのお惣菜やコンビニのレトルト食品もおいしく、簡単に食べられるので、忙しい時にはちょっと手を抜いて、食べる時は、ほっこりと家族一緒に食べるのもいいですね。
質問表に、子どもからシール貼りたいという声が聞こえてきました。親子で楽しんで参加していただけて嬉しく思っています。