

給食だより

秋も深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。彩り豊かな料理は目にもおいしく食欲が増してきます。彩を考えたり、器を選んだり、ちょっとした工夫を加えて目にもおいしい秋を味わいましょう。

食べ物の命をいただいています

私たちが食べている食べものは、どれも生き物の命をいただいているものばかりです。

また、生産者や料理作ってくれた人たち料理を作ってくれた人たちなど、さまざまな人々の手を経ることで、毎日の食卓に並んでいます。食事をするときには感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

食事のあいさつ

「いただきます」
「ごちそうさま」

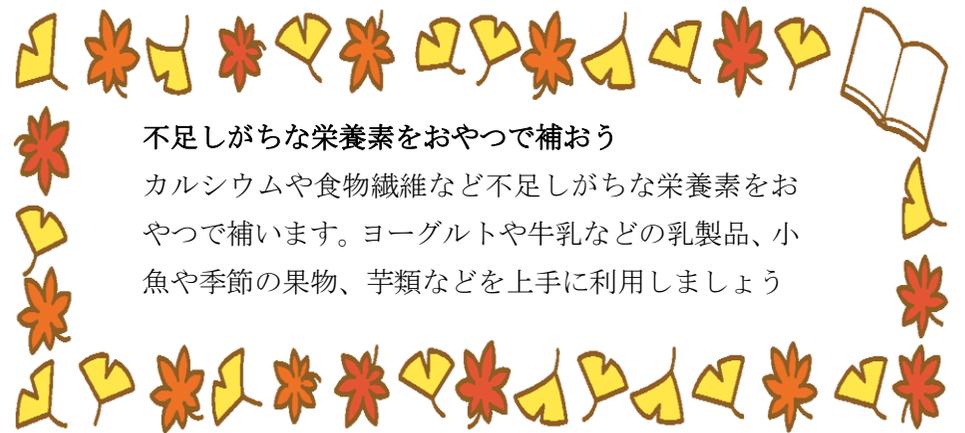
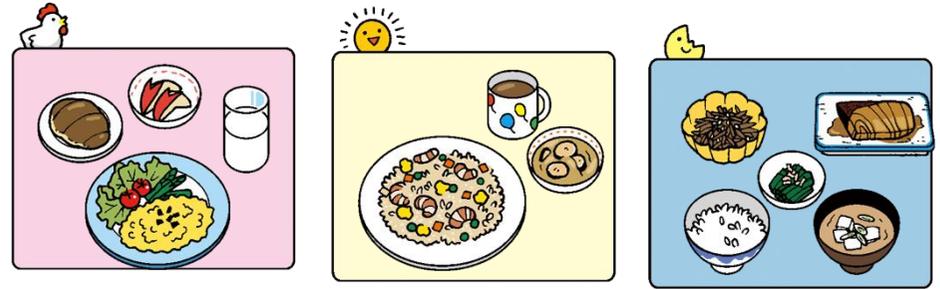
食べ物を食べるということは、動植物の命をいただくことにもつながります。その食べ物をいただくことや、料理をしてくれた人に感謝の気持ちを込めて、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを忘れないようにしましょう。



地場産物を食べよう！

みなさんの地域では、どのような農作物がつくられていますか？自分の住む地域でつくられる地場産物を知り、生産者の人の努力を身近に感じてみましょう。また、ぜひ各家庭の食卓にも積極的に取り入れていきましょう。

3食をきちんと食べよう



不足しがちな栄養素をおやつで補おう

カルシウムや食物繊維など不足しがちな栄養素をおやつで補います。ヨーグルトや牛乳などの乳製品、小魚や季節の果物、芋類などを上手に利用しましょう



♪保育園のレシピ♪ 幼児4人分

<材料>

スウィートポテト

さつまいも・・・300g 生クリーム・・・10cc 砂糖・・・10g バター・・・10g
牛乳・・・40cc

- ① さつまいもは皮をむき、蒸してつぶす。
- ② ①に生クリーム、砂糖、バター、牛乳をいれて、よく混ぜ合わせる
- ③ ②を耐熱のさらに入れて、200℃10分焼く

家庭では、トースターでも焼けます。牛乳を生クリームにしてもおいしくできま