

きゅうしょくしつからのおたより 11月10・24日

今日の給食は、あんかけうどん、南瓜の煮物、果物です。

あんかけうどんの“あん”は、豚肉、玉葱、人参、白菜、高野豆腐、チンゲン菜を炒めて、醤油や塩で味をつけ、時間をかけて煮て、片栗粉でとろみをつけたものです。

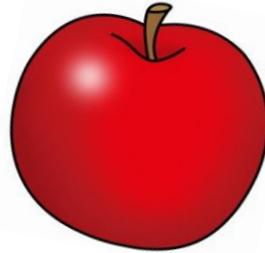
高野豆腐は豆腐を乾燥させて作られます。高野豆腐には食物繊維がたくさん含まれていておなかの調子を整えてくれます。

あんをうどんの上からとろ~っとかけます。身体が温かくなりますよ。
おいしく食べてくださいね。

今日のおやつは牛乳、米粉のりんごケーキです。

米粉は米をサラサラの粉にしたものです。いつもは小麦粉を使ってケーキを作りますが、米粉を使うことでもちもちとしたケーキになります。

今日は、今が一番美味しいりんごをすりおろしたものと角切りにしたものを入れて作りました。味わって食べてみてくださいね。



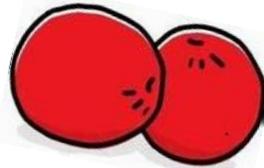
きゅうしょくしつからのおたより 11月11・25日 がつ にち

きょう きゅうしょく さかな うめ や しる くだもの
今日の給食は、ごはん、魚の梅焼き、きんぴら、みそ汁、果物です。

うめぼし うめ み しおづ あと ひさま ほ つく
梅干は、梅の実を塩漬けた後にお日様にあてて干して作ります。

きょう うめぼし きざ ちょうみりょう ながねぎ ま さかな つ こ や
今日は、この梅干を刻んで調味料と長葱を混ぜたたれに魚を漬けて込んで焼きまし
た。酸っぱい梅干は、魚の臭みをとってくれます。そして、酸っぱい梅干パワーはみ
んなの からだ 体を元気にしてくれますよ。

ごはんと一緒においしく食べてくださいね。



きゅうしょくしつからのおたより 11月12・26日 がつ にち

きょう きゅうにゅう ぼう
今日のおやつは、牛乳、いがぐり坊やです。

あき くり きせつ かわ くり み
秋は、栗のおいしい季節です。みんなはとげの皮をかぶった栗を見ることがあります
か？

くり み たいせつ まも くり
栗の実を大切に守っているとげを「いが」といい、いがのついた栗を「いがぐり」とい
います。いがぐり坊やはそんな「いがぐり」にそっくりなおやつです。

くり あま いも はい みじか き
おやつでは、栗のかわりに甘いさつま芋のあんが入っていて、短く切ったそうめん
をつけて油で揚げました。

ぱりぱり ちくちく たの しょっかん
そうめんがパリパリ、チクチク！！楽しい食感です。

か た
よく噛んで食べてくださいね。



きゅうしょくしつからのおたより 11月13・27日 がつ にち

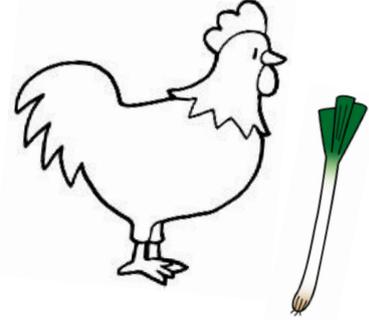
今日の給食は、ごはん、鶏肉のねぎだれ煮、和風サラダ、みそ汁、果物です。

鶏肉のねぎだれ煮は、冬においしくなる長葱をたくさん使った料理です。

油で生姜、鶏肉を炒め、長葱、砂糖、みりん、醤油、酢、酒、水を加えて煮ました。

葱は身体を温めて風邪をひきにくくしてくれます。

外で元気に遊べるよう、たくさん食べてくださいね。



今日のおやつは、牛乳、ツナトーストです。

ツナトーストのツナは英語でまぐろという意味です。

ツナの脂にはいろいろなことを覚える力をつけてくれる栄養がたくさん入っています。

今日は、そのツナに玉葱とマヨネーズと混ぜて、食パンにのせてオーブンで焼きました。

味わって食べてくださいね。



きゅうしょくしつからのおたより 11月17日 がつ にち

今日のおやつは、牛乳、ロッククッキーです。

「ロック」とは英語で岩という意味で、岩のようにごつごつした形のクッキーなの

で、この名前がつけました。

中にはコーンフレークが入っているのでサクサクしておいしいですよ。

よく噛んで食べてくださいね。

きゅうしょくしつからのおたより 11月4・18日

今日の給食は、ごはん、鯖の味噌煮、お浸し、すまし汁、果物です。

鯖は背中が青いので青魚と呼ばれ、秋から冬にかけて脂がのっておいしい魚です。今日は、みんなにおいしく食べてもらえるように味噌煮にしました。骨に気をつけて、よく噛んで食べてくださいね。



きゅうしょくしつからのおたより 11月5・19日

今日の給食は、ごはん、肉団子入り秋の野山煮、みそ汁、果物です。

肉団子入り秋の野山煮は肉団子を油で揚げて、大根、人参、玉葱、しめじ、ブロッコリーと一緒に煮ました。肉団子は、豚ひき肉を長葱や生姜のすりおろし汁と一緒にねって丸めて作りました。山は秋になると葉が赤や黄色になって、とてもきれいになりますね。そんな様子を表してみました。秋に美味しいきのこも入りとても美味しいですよ。味わって食べてくださいね。



今日のおやつは、牛乳、野菜の甘辛ごはんです。

キャベツの黄緑色、人参のオレンジ色がきれいですね。

噛むと、口の中で、しゃきしゃきしているのはれんこんです。

よく噛むことは、良いことです。身体の骨を強くしてくれたり、虫歯菌から歯を守ってくれます。食べ物の味もよくわかるようになります。

おやつのごはんの味はどんな味でしょう？

砂糖と醤油が混ざって甘辛いですよ。

きゅうしょくしつからのおたより 11月6・20日

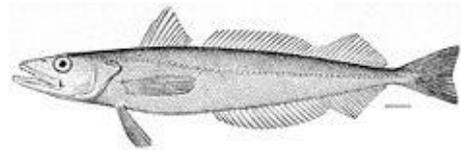
今日の給食は、ごはん、魚のマヨネーズ焼き、酢醤油和え、塩ちゃんこ汁、果物です。

今日の魚は何かわかるかな？（答え：メルルーサまたはホキ）
日本から遠い海の深いところに住んでいる魚で、身が白く、揚げて食べることが多いです。

今日は、塩で下味をつけてから、マヨネーズをつけて、パセリをかけて、オーブンで焼きました。味わって食べてくださいね。



メルルーサ



ホキ

塩ちゃんこ汁は、醤油で味をつけた鶏ひき肉と人参、白菜、豆腐、長葱が入った塩味のスープです。肉と野菜のおいしさがとけこんだ温かいスープを飲んで、元気に過ごしましょう。

今日のおやつは、牛乳、小倉あんパンです。
小倉あんの小倉とは、京都にある小倉山という場所の名前からつけられました。そこではあんになる美味しいあずきがとれたそうです。

今日は、あずきを砂糖とほんの少しの塩でじっくりと時間をかけて煮ておいしいあんこができました。

パンにはさんだあんこの味はいかがですか？
じっくり味わってくださいね。

