



給食だより



日が落ちるのが早くなり、秋から冬への季節の変化を感じます。
季節の変わり目は気温差が激しくなりますので、風邪予防と栄養のある温かい食べ物を食べて、体調を崩さないように気をつけましょう。



食べ物への感謝と伝え方

11 月 23 日は勤労感謝の日です。お家や保育所でおいしい食事が食べられるのは、家族や給食を作ってくれる調理員さん、そして、見えないところで働いてくださっているたくさんの人に支えられているからです。感謝の気持ちを持って食べるようにしましょう。



ありがとう！



あいさつをしましょう

いただきます

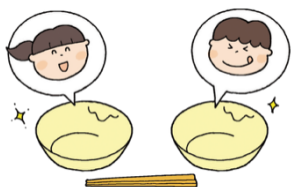


食事の前後のあいさつには、食べ物の命をいただくことや、食事を作るために関わった人々への感謝の気持ちが込められています。心を込めてあいさつをしましょう。

ごちそうさま



残さず食べましょう



残さずに食べることは、食べ物を作った人々や命を大切にすることになります。残さず食べるようにしましょう。苦手なものも一口挑戦してみましょう。

マナーを守って食べましょう



食べ物を大切に、マナーを守って食べることは感謝の気持ちを伝える大切な方法です。

今月のおすすめ食材



「1 日 1 個のりんごは医者をお断りする」という西洋のことわざがあるほど、りんごは世界中で食べられている栄養価が高い果物です。ビタミン、ミネラル、食物繊維、ポリフェノールが豊富に含まれていて、生活習慣病や貧血の予防、整腸作用、疲労回復などの効果を期待することができます。

毎月 19 日は、「食育の日」です。旬の食材をとり入れた料理を提供いたします。

鶏肉のアップルソースかけ



<材料>大人 4 人分

- ・鶏肉：500 g
- ・玉葱：1/3 個
- ・りんご：1/3 個
- ・生姜：少々
- ・白ごま：少々
- ・サラダ油：適量
- ・添え野菜：お好みで

<調味料>

- ・醤油：25 g
- ・みりん：10 g
- ・酒：10 g

<作り方>



- ① 鶏肉は食べやすい大きさにカットします。
- ② 玉葱、りんご、生姜はすりおろし、調味料と混ぜ合わせます。
- ③ ②に鶏肉を 30 分程漬けます。
- ④ オーブンを 180℃に予熱し、オーブンシートを敷いた天板に汁気を切って鶏肉を並べ 15～20 分焼きます。又は、フライパンに油を入れ熱し、鶏肉を焼き、焼き色がついたらフタをして弱火で蒸し焼きにします。
- ⑤ 鍋に漬け汁を入れて熱し、煮詰めてソースを作ります。
- ⑥ 器に鶏肉を盛りソースをかけ、白ごまをふりかけます。お好みの野菜を添えて完成です。