



きゅうしょくだより



令和3年10月 古川保育園

●今月の献立

食物繊維が豊富な旬の食材をたくさん使用して、咀嚼力をアップする献立を多く取り入れました。
～石垣まんじゅう・ふかし芋・さつま芋のレモン煮・里芋の含め煮・ごぼうサラダ・
きのこスパゲッティ・煮豆・けんちん汁・魚のマリネ・焼き魚など～

●今月の食材

さつま芋・里芋・ごぼう・きのこ類（なめこ・しいたけ・しめじ・えのきだけ）・さんま・生鮭・りんご・なし・柿など。秋が旬のきのこは、カルシウムの吸収率を上げる「ビタミンD」、糖質・脂質の代謝を促す「ビタミンB群」、腸内環境を整える「食物繊維」などが豊富な食べ物です。

●今月の新メニュー

「パステウ」

ブラジルの軽食です。小麦粉で作った薄い生地好みの具を包み、揚げたり焼いたり様々なバリエーションがあります。保育園では豚挽肉と野菜を炒め、春巻きの皮に包んで揚げて食べます。

「バッファローチキン」

アメリカ・ニューヨーク州のバッファロー発祥の料理です。現地では鶏手羽肉を素揚げにして辛味の強いソースをまぶして食べますが、保育園では子ども向けにケチャップ味にしました。

●お知らせ

13日の「さつま芋の日」にちなみおやつに「石垣まんじゅう」、18日の十三夜は豆名月と呼ばれることから「豆おこわ」、ハロウィンにちなみ29日のおやつに「かぼちゃの茶巾」を取り入れました。

☆遠足について

10月、11月に4,5歳クラスが遠足に行きます。感染症予防のため、園内でお弁当を食べます。ご家庭からお弁当を用意していただきますので準備のほどよろしくお願いいたします。

さんまの骨取りにチャレンジします！

10月より5歳児クラスの子供達に骨付きさんまを食べます。箸で上手に骨を取り、口の中でも骨をより分けたりと最初は難しいかもしれませんが、経験を積むことで上手になってきます。ぜひ保育園と一緒にご家庭でも食べてみてください。クラスでフェルトのさんまを使い骨とりの練習をする予定です。
※小骨があるのでよく見てよく噛みながら食べましょう。 ※情勢により変更する場合があります。

【サンマの食べ方】

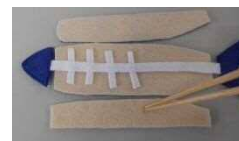
① 背骨に沿って身を箸でほぐしていく



② 上側の身を食べる



③ 下側の身を食べる



④ 背骨を取って残りの身をたべる

