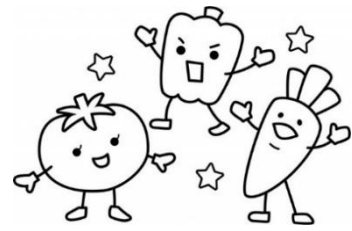


11月 給食だより



中宮まぶね保育園



秋の深まりとともに、野山や木々が赤や黄色に彩られる季節になりました。

季節の変わり目は体調を崩しやすいので、日々の食事に旬の食材を取り入れながら三食しっかりととり、元気いっぱい秋を満喫しましょう。

11月はお芋掘りもあるので、秋のおいしい食材にたくさん触れて、おいしいものを食べて元気いっぱい過ごしましょう。



1. おいしくて栄養も満点

掘ってすぐよりも、一カ月以上置く方がでんぷんが分解されやすく、甘さが増します。

2. 焼き芋で甘みを引き出そう

じっくりと時間をかけて焼く焼き芋は、甘みがぎゅっと閉じ込められ甘さが引き立ちます。

3. 比べてみよう！さつまいも図鑑

紅 あずま→ほくほく焼き芋代表！

紅 はるか→しっとりとなつとりの中間！お菓子向きシルクスweet→程よい甘みのしっとり系！

安納 芋→焼くと甘みが増しねっとりクリーミー！



☆玄関の靴箱横にその日の給食のサンプルを展示しています。量は幼児の一食分です。ご家庭での目安にしてください。

☆気になるレシピや、食事での困り事などありましたら、お気軽に声をおかけください。

11月行事食

〈お誕生日会〉

ピラフ

鮭のフライ

ブロッコリーとコーンのサラダ

豆乳スープ

(おやつ)

りんごジュース

ビスケットケーキ