

給食だより

令和5年10月号 東保育園



楽しいさつま芋掘り

みんなで掘る楽しさや、採れた嬉しさなど、自分で収穫したもののおいしさは格別です。また、葉や蔓の様子、土に埋まっている芋、畑の土の感触や畑にいる虫などたくさんのご観察して学べます。さつま芋はさまざまな大きさや形があります。掘ったさつま芋を「どうやって食べようか？」と一緒に考えるのも、楽しみのひとつです。育てる⇒収穫する⇒食べることは、子どもにとってかけがえのない体験になるでしょう。



メニュー紹介



お誕生会メニュー

焼きカレー・コーンスープ・エビフライ・
サラダ・オレンジ

土曜日メニュー



ささみカツ丼

ささみを使った卵とじのカツ丼です。豚肉のカツよりも肉がやわらかくて、煮込んだタマネギと一緒に卵でとじることによってボリュームがあります。



味噌ラーメン

野菜がたっぷり食べられる人気のメニューです。

おやつ紹介



オレンジゼリー・ぶどうゼリー

暑い季節にぴったりのおやつです。ぷるぷる。ひんやりメニューです。

野菜嫌いを克服

子どもは野菜嫌いが多いですね。なぜなら、子どもの味覚はとても敏感で、大人を感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。しかし、子どもは、慣れることにより、苦手な物を克服することができます。肉や魚と一緒に加熱調理するとうま味で渋みや苦みが減り、野菜によっては甘くなるなど苦手な子でも食べやすくなります。ぜひ試してください。



ジャムサンド 作り体験

すみれ組とゆり組の子どもたちが

「ジャムサンド作り」に挑戦しました。みんな真剣に食パンにジャムを塗っていました。追いジャムをする子もいました。



ミルクパン

パン生地に牛乳を練り込んで、仕上げにグラニュー糖をまぶし焼き上げました。グラニュー糖のカリッとした食感としっとりした甘いパンです。