



食事だより



2018年11月なかよしすみれ保育園

11月に入り、秋らしい風が吹くようになり、朝晩が冷え込むようになってきました。今月は、“和菓子の日”と“焼きいもパーティー”を行います。どちらも旬の食材を使っていますので秋の味覚を楽しみたいと思います。

どら焼きの由来は“銅鑼”の形に似ているからだそうです

今月の給食より ～さつま芋餡のどら焼き～

材料（大人2人 子ども2人）

<餡>

さつま芋：1/2本

砂糖：大さじ1

水：75cc

<生地>

ホットケーキミックス：150g

卵：1個

砂糖：大さじ2

ハチミツ：大さじ2

みりん：大さじ1

牛乳：100ml

作り方

<餡>

①さつま芋は皮をむいて湯がいて熱いうちにすりつぶしておく。

②①をボウルに入れ、水と砂糖を入れ混ぜて2分レンジで加熱し一度混ぜてから再度2分加熱し冷ましておく。

<生地>

①すべての材料を混ぜ合わせる。

②油をひいたフライパンで5cmくらいの大きさに焼く。

③焼いて冷ました生地と餡を挟んで出来上がり。

～よく噛んで食べよう～

近年、噛む回数が減少してきています。

“噛む”ということは健康とどんな関係があるかを見ていきましょう。

1：脳の発達促進

噛む回数が増えると口を開ける回数が増えるので脳へ酸素が多く行き、脳細胞を活性化させるからです。

2：虫歯予防

よく噛むことで、唾液が多く出て歯に汚れがつくのを防いでくれるからです。

3：胃腸の働きをよくする

よく噛むと食べ物が細かくなって、消化の働きがよくなり消化を助けてくれるからです。

	月	火	水	木	金	土
屋食				1 5歳山登り カレーライス キャベツときゅうりのツナサラダ 牛乳 ぶどう蒸しパン	2カムカムメニュー ご飯 鶏肉の味噌焼き ごぼうサラダ もやしの昆布和え ちくわのすまし汁 牛乳 スイートポテト	3文化の日
おやつ						
屋食	5 味噌バターラーメン ポークビーンズ 牛乳 きな粉おにぎり	6たいよう組クッキング ご飯 さわらのトマトソース焼き うの花の炒り煮 キャベツのごま和え ごぼうのみそ汁 牛乳 コーンマヨパン	7にじ組クッキング 食パン 照り焼きハンバーグ にんじんときゅうりのマリネ かぼちゃのポタージュ 牛乳 果物・お菓子	8 サーモンピラフ マセドアンサラダ チンゲン菜の中華スープ 牛乳 メープルホットケーキ	9 ご飯 ささ身フライ キャベツと油揚げの炒め煮 ブロッコリー 湯葉のすまし汁 牛乳 にんじんクッキー	10 福祉まつり前日 さつまいもの炊き込みご飯 大根と豚肉の煮物 お茶 お菓子
おやつ						
屋食	12 きつねうどん かぼちゃのそぼろ煮 牛乳 チーズサンド	13 ご飯 鯖の生姜焼き 白菜の海苔和え にんじんのおかか和え さつまいものみそ汁 牛乳 おから蒸しパン	14 コッペパン ポークシチュー キャベツとコーンの中華和え お茶 ヨーグルト・お菓子	15 豆腐のカレーあんかけ丼 じゃがいもと鶏肉の煮物 牛乳 ぶどう蒸しパン	16 誕生会・焼きいもパーティー きのこご飯 チキンステーキ せん野菜 果物 大豆のトマトスープ 牛乳 焼きいも	17 肉ごぼう丼 ほうれん草のすまし汁 お茶 お菓子
おやつ						
屋食	19 味噌バターラーメン ポークビーンズ 牛乳 きな粉おにぎり	20ふりかけの日(3歳) ご飯 さわらのトマトソース焼き うの花の炒り煮 キャベツのごま和え ごぼうのみそ汁 牛乳 コーンマヨパン	21 食パン/ジャム 照り焼きハンバーグ にんじんときゅうりのマリネ かぼちゃのポタージュ 牛乳 果物・お菓子	22 和菓子の日 サーモンピラフ マセドアンサラダ チンゲン菜の中華スープ お茶 さつまいも餡のどら焼き	23 勤労感謝の日 	24 さつまいもの炊き込みご飯 大根と豚肉の煮物 お茶 お菓子
おやつ						
屋食	26 きつねうどん かぼちゃのそぼろ煮 牛乳 チーズサンド	27 ご飯 鯖の生姜焼き 白菜の海苔和え にんじんのおかか和え さつまいものみそ汁 牛乳 おから蒸しパン	28 食パン ポークシチュー キャベツとコーンの中華和え 牛乳 ヨーグルト・お菓子	29 豆腐のカレーあんかけ丼 じゃがいもと鶏肉の煮物 牛乳 メープルホットケーキ	30カムカムメニュー・作品展 ご飯 鶏肉の味噌焼き ごぼうサラダ もやしの昆布和え ちくわのすまし汁 お茶 果物・お菓子	
おやつ						