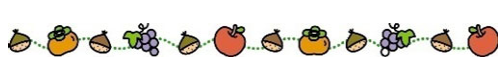


給食だより

2023年10月
本分保育園

運動会では、子どもたちの成長がたくさん見られましたね～☺
この時期は、活動量、食欲が増す時期になります。子どもも心身共に成長する時期でもあります。食べ物がおいしく感じられるこの季節に、秋の味覚と共にいろいろな食べ物を食べましょう。



10月生まのお友だち

お誕生日おめでとう🎂

さくら組



たんぽぽ組



もも組



お誕生会のおやつ



おばけのクレープ

ひよこ組



コメ

縄文時代に日本に伝わった稲。現在では、日本各地で稲作が行われています。コメには、**デンプン**を中心に、**たんぱく質や脂肪、ミネラル、ビタミン**など、**必要な栄養素がバランスよく含まれています。**豆腐やみそなど、たんぱく質豊富なダイズ製品と一緒に食べると、さらに栄養バランスがアップ！

み～んな、おコメ！

コメは、団子やせんべいにもち、さらにはみりん、酢などの材料にもなっています。最近では、コメを使ったパンやパスタ、クッキーやケーキなども作られるようになりました。

新米を食べよう！

お米のパワー

味なしごはんは
良いことがたくさん！
口の中でいろいろなおかずと混ぜながら食べます。

↓
味を敏感に感じます。
唾液がたくさん出ます。

↓
***唾液に含まれるホルモンは**
脳を活性化させます。
パスタやパン（菓子パン）は味がついているので、ごはんのようにはいきません。

『ごはんは子どもの五感を育てます』

鮭のあけほの焼き



秋らしいごはんのおかずに!!

材料 (4人分)

- ・鮭 4切れ
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・にんじん 20g
- ・マヨネーズ 16g
- ・粉チーズ 4g
- ・パセリ 少々

作り方

- ①鮭は塩こしょうで下味をつける。
- ②にんじんはすりおろして、マヨネーズを混ぜる。
- ③下味をつけた鮭を180℃のオーブンで5分くらい焼く。
- ④③の焼いた鮭に②を塗り、上から粉チーズとパセリをのせて再びオーブンで焼く。
- ⑤粉チーズが溶けて、焼き色がついたら出来上がり。