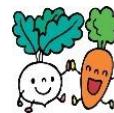




給食だよ!



2025年 11月

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。冬を迎える準備をしていく季節です。うがい、手洗い、栄養のバランスのとれた食事、十分な換気と睡眠で、ウイルスを寄せつけない生活を心がけましょう。

今月は、芋掘りをして、さくら組さんはスイートポテトをクッキングします。芋やきのこ、柿やりんご。美味しいものの多い季節。秋の味覚を楽しみましょう。

日本人の主食である米の大切さ

実りの秋、新米がおいしい時期となりました。米は日本人の主食であり、私たちの食生活を支えています。ところが昨年、米の品薄からの価格高騰により、安心が揺らいでいます。物価が上がる中で、食卓の工夫が求められる時代になりました。

そんなときこそ、日本人の主食である“お米”の力を見直して見ましょう！



- ★日本人の体に合った主食で、消化がよくエネルギーになる。
- ★脂質が少なく、腹もちがいい。
- ★どんなおかずにも合い、食事のバランスを整えてくれる。
- ★炊きたての香りや味が、心をほっとさせてくれる。★田んぼは自然や生き物を守る大切な場所
- ★おにぎり、おかゆ、丢などいろいろな形で楽しめる、★保存がきく。
- ★「いただきます。」「ごちそうさま。」に込められた感謝の気持ちを育てる。

子どもたちの大好きなおにぎり♪ 作りやすいおにぎりの具材を紹介します。

- ☆コーン+ツナ+マヨ
- ☆チーズ+おかか
- ☆しらす+青のり
- ☆卵そぼろ

- ☆刻んだワインナー
- ☆枝豆+しらす
- ☆人参しりしり
- ☆塩昆布+ツナ
- ☆鮭+マヨ+大葉
- ☆わかめご飯+白ごま

朝ごはんや
3時の
おやつに！

お誕生日会おやつ



むらさき芋モンブランがのった
おばけクロッフル



10/31ハロウィンメニュー



おばけメロンパン

Recipe

石狩すいとん

(材料) 4人

- ・鮭 2切れ
- ・人参 1/2本
- ・大根 5センチ
- ・もやし 1袋
- ・ごぼう 12センチ
- ・じゃがいも 2個
- ・ねぎ 少々
- ・あげ



(作り方)

- ①ボウルにいりこと水を入れしばらく置く。だし汁。
- ②鮭はフライパンで焼いて、骨を取りほぐしておく。
- ③小麦粉にひとつまみの塩と水で柔らかいだごをこねる。
- ④鍋に油をしき、ごぼう、人参、大根を軽く炒め野菜のうまみを出す。①のだしをざるでこし、入れる。
- ⑤じゃがいもを入れ、煮えたら、だごとほぐした鮭を入れる。あげ、ねぎを入れる。
- ⑥味噌で味をつけ、最後に牛乳を少し入れる。

