

給食だより

みんなをつなぐ、
わりわりをずっと。



公園の木々の葉も色づき、だんだんと秋が深まってきましたね。

今月は11月15日「七五三」と11月24日「和食の日」があります。

給食では、子どもたちに和食の良さを味わってもらえるような行事食を取り入れています。

七五三

七五三は、これまで無事に成長したことに感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。

千歳飴の千歳は千年という意味で、長生きすることへの願いが込められています。飴の色も縁起がよい紅白を表しています。

給食の七五三の行事食おやつには『千歳飴風クッキー』を食べる予定です。

和食の日

24日は「いにほんしょく」の語呂合わせで「和食の日」とされています。

和食は世界からも注目され2013年にはユネスコの無形文化遺産にも登録されました。和食の日の献立『筑前煮』は、福岡県の代表的な郷土料理です。お正月やお祭り、結婚式などのお祝い事の時によく作られます。

今月の食育

きのこ 『き・き・きのこ〜♪』

秋の食材に欠かせないきのこ。きのこには、おなかの中をきれいに掃除してくれる食物繊維や、カルシウムの吸収を助けて、骨や歯を丈夫にしてくれるビタミンDが多く含まれています。

11月の食育は、きのこの栽培キットを使って育てる予定です。ご家庭の食卓でも『きのこ』が登場しましたら、ぜひきのこの話題にふれてみてはいかがでしょうか。

レシピ



米	3合
ぶなしめじ	1パック
えのき	1パック
油揚げ	1枚
砂糖	小さじ2
A しょう油	大さじ1
塩	適宜

【作り方】

- ①米はといでザルにあげておく。
- ②しめじとえのきを1cm幅に切る。油揚げは熱湯をかけて油抜きし、短い細切りにする。
- ③炊飯器に米とAを入れてだし汁又は水を加え普通より少な目の水加減にし、2を入れて炊飯する。
- ④炊き上がったら混ぜる。

【ワンポイント】

きのこから水分が出るため、炊飯時の水分量を少な目にする、パラっとした仕上がりに！

