

# 12周

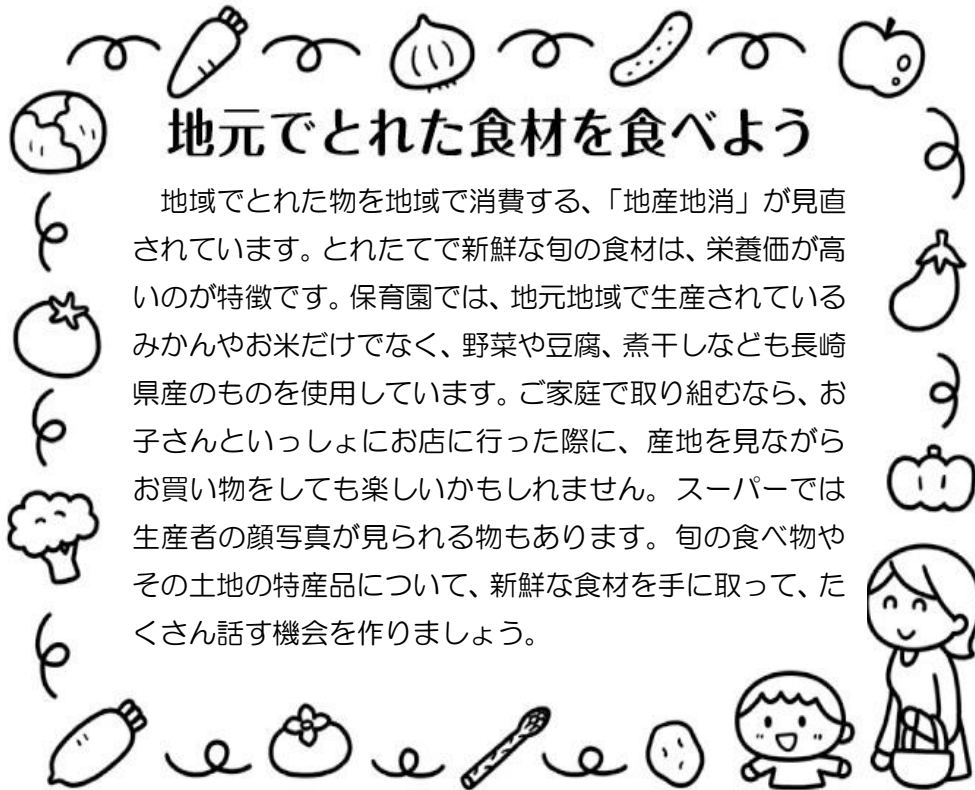


## 給食だより



令和5年11月30日発行  
みどり保育園

保育園では増築工事が進み、少しずつお部屋の様子も分かるようになってきました。あっという間に朝夕の寒さが厳しくなり、風邪をひきやすい季節になりましたね。体を温めてくれる根菜類や、ビタミンたっぷりの葉物野菜、免疫力を高めてくれるきのこなどで風邪を予防していきましょう。



### 地元でとれた食材を食べよう

地域でとれた物を地域で消費する、「地産地消」が見直されています。とれたてで新鮮な旬の食材は、栄養価が高いのが特徴です。保育園では、地元地域で生産されているみかんやお米だけでなく、野菜や豆腐、煮干しなども長崎県産のものを使用しています。ご家庭で取り組むなら、お子さんといっしょにお店に行った際に、産地を見ながらお買い物をして楽しいかもしれません。スーパーでは生産者の顔写真が見られる物もあります。旬の食べ物やその土地の特産品について、新鮮な食材を手にとって、たくさん話す機会を作りましょう。

### ★さばと大根の煮物★

子どもたちよく食べました！

材料 (3人分)	分量
サバ水煮缶	1缶 (190g)
大根	1/3本
人参	1/2本
里芋	4個
しいたけ	3個
いんげん	4本
顆粒だし	小さじ2 (6g)
砂糖	小さじ2 (6g)
濃口醤油	小さじ2 (12g)
水	2カップ

- ①大根、人参、里芋、しいたけはいちょう切りにする。
- ②大根は下茹でする。いんげんは筋をとり、2分ほど茹で、斜め切りにする。
- ③鍋に水を入れ、人参、しいたけを煮る。里芋、大根を途中で加え、さらに煮込む。
- ④調味料を加えて調味する。
- ⑤さば缶といんげんを加える。(さば缶の汁は苦手な場合は加えない)

### ★10月・11月のお楽しみランチ・おやつ★



ハロウィンハヤシライス  
かぼちゃコロック  
たこさんウインナー  
ツナサラダ  
野菜スープ  
カップケーキ



ふりかけごはん  
マカロニグラタン  
チキンナゲット  
大根サラダ  
ミネストローネ  
あんバタートースト