

11月(おやつカレンダー)

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	大学芋 (牛乳)	ジャムサンド (牛乳)	お休み	きなこドーナツ (牛乳)
7	8	9	10	11
フライドポテト (牛乳)	蒸しパン (牛乳)	ちぢみ (牛乳)	ピザ (牛乳)	どら焼き (牛乳)
14	15	16	17	18
しろくまちゃんの ホットケーキ (牛乳)	お好み焼き (牛乳)	クッキー (牛乳)	焼きいも (牛乳)	ポップコーン (牛乳)
21	22	23	24	25
おにぎり (牛乳)	ラスク (牛乳)	お休み	☆お楽しみ☆ (牛乳)	ヨーグルトケーキ (牛乳)
28	29	30		
マフィン (牛乳)	アメリカンドッグ (牛乳)	スイートポテト (牛乳)		

カミカミ習慣

カミカミ習慣

※都合により変更する場合があります。
夕方のおやつにはおにぎりが出ています。

～旬を伝えよう～

今月の献立にはかかれい・鮭・きのこ類・りんごなどを入れました。
きのこ類は免疫力をアップしてくれますので、頑張って食べましょう。
きのこ類は冷凍保存できます。保存の仕方は、水で洗わずキッチン
ペーパーでくるんで冷凍保存のできる袋又は容器に入れて下さい。
一週間くらいで使いきって下さい。

栄養士 水田 清美



11月24日は和食の日です。
いい(11)に(2)ほんしょ(4)く
いい(11)ふ(2)し(4) = かつお節
など言われてます。園でも和食を食べます。お楽しみに！簡単に出来るレシピ
を載せますので、作ってみてね。



11月24日は「和食の日」
だしであじわう
わしょく ひ
和食の日
11月24日は「和食」の日です。和食とは、「ごはん」、おみそしるなどの「しるもの」、やきざかなやさいのものなどの「おかず」「おつけもの」をくみあわせたいしょくじです。

「だし」ってなに？ いろいろな「だし」

みなさん、「だし」とはなにか知っていますか？「だし」とは、「こんぶ」や「かつおぶし」などの「うまみ」が、おゆのなかにとけだした「しる」のことです。おいしい「おみそしる」や「にもの」をつくる時につかいます。

こんぶ

「こんぶ」は、うみのなかにはえている「かいそう」です。かわかしてつかいます。

かつおぶし

「かつおぶし」は、おさかなの「かつお」をにて、火とけむりでかわかし、ほしてかたくしたものです。

にぼし

「にぼし」は、ちいさな「いわし」などのさかなをにて、かわかしたものです。

おはしのマナーについて

しょくじをするときにおはしのマナーはたいせつです。マナーをまもり、おいしくしょくじをいただきます。

かたさばし

おはしでしょくじをたたく

せしほし

おはしたべものきさず

たてほし

ごはんをおはしをさす

ほしほし

ふたがけおはしたべものをつかす

さぐりほし

かべのおはしでさす

よほし

おはしでよほしをつかす

なかにほし

なかにたべものしるものを

なみたほし

みそしるなどのしるものを

いっぽんしゃだんほうじん わしょくぶんかてくみんかい 一般社団法人 和食文化国民会議
こうえん もんぶかがくしょう こうせいろうどうしょう のうりんすいせんしょう 後援：文部科学省・厚生労働省・農林水産省

手作りさつま揚げ(1人分)

材料
タラ(皮・骨なし).....60g

① おから.....5g
醤油.....1g
水.....2g
だし・塩.....少々

② 枝豆.....15g
人参.....10g
長ネギ.....5g
刻み昆布...1g

作り方

- ① タラをフードプロセッサーにかけ①を加え良く混ぜる
- ② 枝豆はゆでてさやから出す。人参は千切り・長ネギは小口切りにする。
- ③ ①に②を混ぜ、一口にまとめ170度の油で揚げる。

※②には牛蒡とか椎茸とか色んな野菜を入れてみて下さい。