

# 食育だより 11月号

鴨島中央認定こども園 給食室

## 11月の子どもたち



4月に入園した子どもたちも園生活が半年以上になりました。入園当初は苦手な食べ物が多かった子どもたちも旬の食材に触れ、味わい、調理体験などをする事で食に興味をもち、偏食が少なくなってきました。11月は子どもたちと「手作りパン」を作る予定です。昼食に子どもたちが自分で丸めたパンをオーブンで焼き、焼きたてのパンの匂いや美味しさを伝えることができれば良いと思っています。お楽しみに♪



## 11月食育目標 ~冬にむけて免疫力をつけよう~

これからの季節は朝夕が冷え込むようになり、体調を崩しがちです。旬の食材を使ったパランスの良い食事とおやつで、栄養を十分にとり、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。風邪などの予防に、こまめな手洗いうがいも忘れずに。

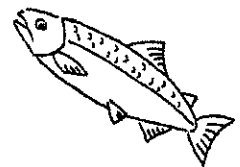


### 旬の食材

ブロッコリー・しゅんぎく・しいたけ・まいたけ・ごぼう・れんこん・さつまいも  
さといも・はくさい・かぶ・だいこん・ほうれんそう・りんご・みかん・ゆず

## こども園のおすすめメニュー

### 鮭のちゃんちゃん焼き



<材料 4人分>

生鮭……2切れ  
きゃべつ……4枚  
玉ねぎ……1/4個  
にんじん……3センチ  
しめじ……1/2株  
みそ……大さじ2  
酒……大さじ2  
みりん……大さじ1  
しょうゆ……小さじ1  
バター……大さじ1

<作り方>

- ① 鮭の切り身を4等分に切る。
- ② きゃべつは1cm角、玉ねぎは薄切り、にんじんは短冊切りにし、しめじは細かくほぐしておく。
- ③ 熱したフライパンに油をひき、鮭を皮目から入れ、焼き目がついたら裏返して焼いていく。
- ④ ③に切った材料を加え炒めていく。
- ⑤ ④に火が通ったら、合わせた調味料を入れて味をつける。

### 魚料理を食べましょう

秋はサンマや鮭など魚がおいしい季節で、新米にもよく合います。焼き魚はもちろん、照り焼きやパン粉焼きなど調理の仕方や味付けの工夫でくんと食べやすくなります。