

ハッピーランチ

令和元年11月
倉賀野幼稚園
栄養士 茂木

収穫の秋を迎え、たくさんの旬の果物が店頭をにぎわせています。現在は、季節を問わずに1年中食べられるものが増えていますが、果物は旬の時期にしか出回らないものが多く、季節感を味わうことができるのが魅力です。

また、ビタミン、ミネラル、食物繊維なども多く含まれています。

これから、寒くなると風邪などが流行ってきます。予防のために手洗い・うがいとともにビタミン類を豊富に含む果物もぜひ召し上がってください。

～今月のパクパクメニュー～



すき焼き煮 4人分 所要時間 約40分		
材料	分量	作り方
肉(牛肉・豚肉等)	100g	<p>① 肉は、食べやすい大きさに切ります。じゃがいもはちょう切り、にんじんは半月切り、はくさいは縦1/2に切ってから食べやすい大きさに切ります。ねぎは斜めに切ります。しらたきは、5cmの長さに切り、下茹でをします。</p> <p>② 厚揚げは、縦1/2に切り5mm程度幅に切り、Aの調味料で煮ておきます。</p> <p>③ 鍋に油を敷き、肉を炒め、にんじん・じゃがいも・しらたきと入れて、炒めていきます。</p> <p>④ 砂糖・醤油を加え、はくさい・ねぎを加え煮ていきます。</p> <p>※ 野菜から水分が出るので、様子を見ながら水を加えます。</p> <p>⑤ 味を見ながら塩を加え、出来上がりです。</p> <div data-bbox="534 1646 694 1825"></div> <div data-bbox="726 1601 1508 1825"><p>11月29日は、「ぐんま・すき焼きの日」です。倉賀野幼稚園でも、牛肉を使ったすき焼き煮を出します！</p></div>
厚揚げ	1枚	
A { 砂糖	小さじ1½	
醤油・酒・みりん	各小さじ1	
じゃがいも	中2個	
しらたき	120g	
にんじん	1/2本	
はくさい	2枚	
ねぎ	1/2本	
油	小さじ2	
砂糖	大さじ1½	
醤油	大さじ1½	
塩	少々	
水	適量	
★ポイント★	すき焼きは、群馬県でとれる食材で作ることのできる料理です。肉は、牛肉や豚肉・鶏肉と変えてもそれぞれ美味しく作れると思います。	
子どもがお手伝いできること	じゃがいもやにんじんなどの野菜を洗ってもらいましょう。	

～試食会を行いました～

11月6日（水）にちゅうりっぷ組、11月7日（木）にたんぼぼ組の保護者を対象に給食試食会を行いました。ご協力くださった係の保護者の皆様ありがとうございました。

年少組の子たちもいつもと違い、保護者の方と一緒に食べることが出来てとても楽しそうでした。その様子を少しご紹介します。



係の保護者の方がよそってくれました!



みんな楽しそう!



素敵看板も子どもたちがつくりました。



給食についてのお話



上手によそってもらい、おいしそう!



いい笑顔で楽しそう!