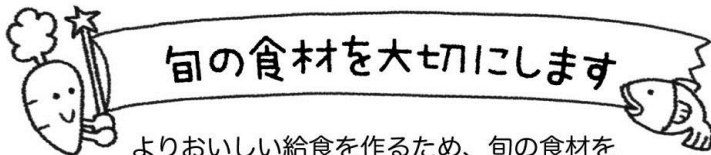


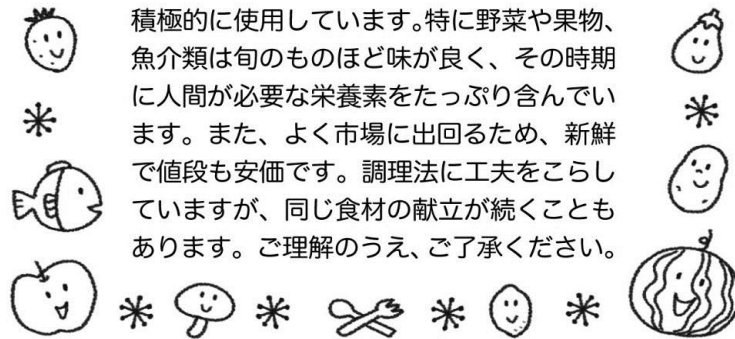


今年度も残すところ1か月となりました。  
子どもたちは一年で心身ともに大きく成長しましたね！  
毎日の食事を通して成長している様子を感じることがあったのではないのでしょうか？  
保育園の給食でも苦手なメニューをひとくちでも食べてみたり苦手を克服し食べられるようになる姿など見受けられます。

インフルエンザやコロナウィルスなどまだまだ感染症に油断できない時期が続きますので  
毎食の食事で元気な体づくりをしていきましょう！！



よりおいしい給食を作るため、旬の食材を積極的に使用しています。特に野菜や果物、魚介類は旬のものほど味が良く、その時期に人間が必要な栄養素をたっぷり含んでいます。また、よく市場に出回るため、新鮮で値段も安価です。調理法に工夫をこらしていますが、同じ食材の献立が続くこともあります。ご理解のうえ、ご了承ください。



- ちゅうりっぷ ⇒ 3 (火)
- さくら ⇒ 16 (月)
- すみれ ⇒ 5 (木)

感染症等の状況によって  
中止になる場合もあります。ご了承ください。



## 鉄分について

鉄分は子どもの成長に欠かせない栄養素です。  
病院で“貧血”と診断されていなくても、鉄が体に足りていないことは子どもだけでなく大人でも非常に多いです。  
鉄欠乏はこどもの精神や身体面での発育を著しく落とします。  
赤身の肉や魚を意識して摂取し毎日の食事からも鉄分を摂りましょう！



## 鉄分補給に！給食でも大人気♡ レバーの唐揚げ

- 【材料】**
- レバー 30g
  - しょうゆ 2g
  - 砂糖 1g
  - しょうが 0.2g
  - 片栗粉 4g
  - 揚げ油 3g

- 【作り方】**
- ①レバーを細長く切り、水に15分程度漬けておく
  - ②キッチンペーパーで水気をふき取り、しょうゆ・砂糖・しょうがの下味に15分以上漬ける
  - ③下味の水分をきったら片栗粉をつけ、170℃の油で揚げたら完成

- 【ポイント】**
- \*レバーの種類は何でも大丈夫です
  - \*レバーは幼少期からしっかりと食べ慣らせておくといいです

