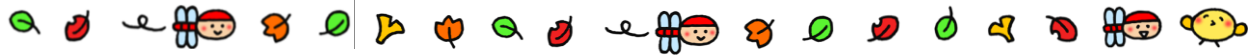




2021年10月29日発行
 すくすくどろんこの会
 統括管理栄養士：矢部まり子
 栄養士：神田順子、松野郁美



秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。「子どもは風の子」というように、外で遊ばせることは望ましいのですが、やはり体調管理には気を付けてあげたいもの。風邪の原因の多くはウイルス感染です。気温や湿度が低くなる時季には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。風邪をひかないためにも、たんぱく質、脂質、ビタミンC、ビタミンA、の4つの栄養素をバランスよく摂取するよう心がけましょう。



11月の給食

1日(月)	鉄分強化Day
10日(水)	鉄分強化Day
18日(木)	世界の料理【ルーマニア】
24日(水)	お誕生日メニュー



✿食育予定✿

今月も感染症等の動向を見ながら実施していきます。
 各クラスからのお知らせをご覧ください。



ルーマニア料理✿14日(木)



ルーマニア東ヨーロッパ、ヨーロッパの南東部に位置する共和制国家で、ドラキュラ伯爵とバラで有名な国として知られています。そんなルーマニアの食文化は基本的に小麦とうもろこしを主食としており、東欧随一のワイン王国でもあります。

ミティティ：ひき肉に香辛料を加えて筒状にして焼く、細長いハンバーグのようなイメージの食べ物です。家庭、レストラン、パブなどでも食べられています。屋外のバーベキュー、グリルのイメージが強いそうです。

パパナシ：ルーマニアの代表的な揚げ菓子で、カッターチーズを使うのが特徴です。揚げたてに「スムントゥナ」というサワークリームと、酸味のある赤いジャムをかけて食べます。保育園ではALツシ、クリームチーズを使用します。



給食レシピ

パパナシ

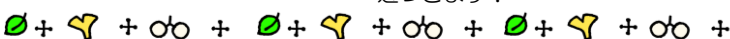
(ルーマニア料理)

- ◆材料
- 米粉……………100g
 - 砂糖……………40g
 - ﾊﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｯﾀﾞ ……4g
 - 卵……………M2個
 - ｸﾘｰﾑﾁｰｽﾞ ……40g
 - 揚げ油…………適宜

- ◆作り方
- ★の材料をすべて混ぜ合わせ、スプーン等ですくって油に落としてきつね色になるまで揚げる。
- サワークリームやヨーグルト、ジャムをかけて食べると本場の味に近づきます！

✿給食室より✿

10月の食育では、トマトのヘタ取りやキャベツちぎりなど食材に触れたり、クッキーの型抜きをしました。作業中はみんな真剣な表情！野菜を切る音に耳を傾けたり、匂いを嗅いだり、野菜が好きな子も苦手な子も興味深々で取り組んでくれました。出来上がった給食はどこに野菜があるかな？と探しながら、いつもよりたくさん食べることができました。クッキーはかぼちゃやおばけなど自分の好きな型を選んで型抜きし、ハロウィンメニューに登場しました！いつもより特別な給食に笑顔がいっぱいでした♪また、その日の給食を幼稚園棟の入り口手前に展示しています。お迎えの際に、ぜひご覧ください。



食べ物などなど

Q1.みどりいろのびーまんはとらずにそのままにしておくとうなるかな？
 Q2.たまねぎはつぎのどこのぶぶんをたべているかな？ ①はっぱ ②ねっこ ③くき