



2021年11月1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：小柴結



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、脂溶性ビタミンなどをメインにバランスよく栄養摂取できるよう心がけましょう。



- 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) お誕生日ケーキ



☆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。エプロン・三角巾・マスクのご用意をおねがいします。

きりん組 ⇒きのこさき

ばんだ組 ⇒にんじんの皮むき

らいおん組 ⇒野菜の下処理、カレー作り



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。保育園では汎用し、クリームチーズを使用します。



給食レシピ

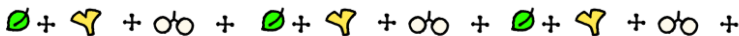
パパナシ (ルーマニア料理)

- ◆材料
- 米粉……………100g
 - 砂糖……………40g
 - ベーキングパウダー…4g
 - 卵……………M2個
 - クリームチーズ……………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☆

気温が一気に下がり冬がどんどん近づいているのを感じます。寒くなると温かいものが食べたくなりますよね。給食室からのおすすめはおみそ汁です。季節に合わせた食材などがたっぷり入っていて体がとても温まります。お家でもいつものおみそ汁に旬の食材を入れて季節を感じたり、豆腐や油揚げ、豚肉などをいれてたんぱく質をアップさせたり！入れる具材によって汁の味も変わるのでいろいろなバリエーションがたのしめますよ。おみそ汁は美味しくて栄養もたっぷり、体も心も温まる料理です！



食べ物なぞなぞ

- Q1.みどりいろのぴ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きき