11 食育だより

令和８年度　１１月号

立神海の風こども園

寒暖の差もだんだんと大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じる頃となりました。特にやや肌寒くなってくる１１月はいろいろな野菜が食べごろになります。白菜、ほうれんそう、春菊、きゃべつ、レタスなどの葉物野菜や、大根、かぶ、里芋などの根菜類なども美味しくなる季節です。季節の野菜は栄養も豊富なうえ、価格も比較的安価なためスーパーなどでも手に入りやすいです。旬の野菜を食べることは、体、心、お財布のすべてに大きなメリットがあるのでおすすめです。

１１月の給食の様子




災害に備えよう

災害時の調理

カセットコンロや鍋などがあれば煮炊きすることが可能ですが災害時は断水している可能性もあるので節水の必要があります。ポリ袋に食料を入れて湯煎する調理法は、湯を繰り返し使えるので節水になるうえ、洗い物を少なく出来るのでおすすめです。災害用の備えに熱に強いポリ袋を準備しておきましょう。



さつまいものおやき

【材料　５個分】　【道具】

さつまいも	200g	ホットプレート
バター	10g	フライ返し
三温糖	20g	ビニール袋
片栗粉	10g	

【作り方】

① さつまいもは皮をむいてゆでる。またはレンジで加熱する。

② さつまいも、バター、三温糖。片栗粉をビニール袋に入れてつぶす。

③ 形を成型してホットプレートで両面をこんがり焼く。

お箸の持ち方を確認しよう！



お知らせ

☑４日（水）おやき作り
きく組、ゆり組、すみれ組
＊エプロン・三角巾・マスクの準備をお願いします

☑９日（月）大豆カレーです
＊ご飯を多めに持たせてください

☑６日（金）お誕生日会
＊おにぎりを持参してください