

給食だより

令和1年度
11月号
めぐみ保育園

秋も日に日に深まり、山の紅葉が色鮮やかに映える季節になりました。だんだん冬も近づいています。

これから温かいものや、冬野菜が美味しい季節になりますね。根菜類や緑黄色野菜などの、旬の野菜がたくさんでてきます。寒い日が続くこの時期、気候の変化で風邪をひきやすくなるので、体を温める料理を食べ、よく睡眠をとり、これから迎える冬を元気にのりきりしましょう。

また朝晩の冷え込みも厳しくなってきているので、うがい・手洗いを習慣づけ、体調管理に気をつけて生活してください。

保育園のおやつレシピ

今回は11月の献立にも入っている「お好み焼き」のレシピを紹介します！

生地の中にたっぷり入っているキャベツには、ビタミンCが豊富に含まれており、風邪予防や疲労回復にも効果のある野菜です。

子供たちにも人気のあるお好み焼きを、ぜひお家でも試してみてください。

<旬の食材>

ぎんなん・里芋
さつまいも
大根・白菜
みかん・柿
鮭・さば
いせえび

《作り方》

- ①：キャベツを千切りにします。
- ②：豚肉を炒めて火を通します。
- ③：薄力粉、ベーキングパウダーをふるいにかけてます。
(粉をふるうとダマがなくなり、混ぜやすくなります。)
- ④：③でふるった粉類に、塩とかつおだしを入れ、泡立て器で全体を混ぜ合わせ、生地を作ります。
- ⑤：生地の中に①のキャベツと②の豚肉を入れスプーンなどで軽く混ぜます。
- ⑥：180℃のホットプレートで両面焼きます。
- ⑦：焼き上がりにお好みで、かつお節、青のり、中濃ソース、マヨネーズをかけて出来上がりです。



《材料》(幼児5人分)

- ・薄力粉…100g
- ・ベーキングパウダー…2g
- ・塩…1g
- ・キャベツ…150g
- ・豚肉…40g
(こま切れ)
- ・かつおだし…80g
- ・かつお節…適量
- ・青のり…適量
- ・中濃ソース…適量
- ・マヨネーズ…適量

