

11月の給食だよ

旬の食材 きのこ



食物繊維やビタミンD、ビタミンB群、グルタミン酸などの栄養があります。値段も安定していて冷凍できるので家計のお助け野菜でもあります。

きのこ嫌いも食べられる!? きのこのポテトジュ

<材料>

- ・イソギ = 30g
- ・きいたけ = 20g
- ・じゃが芋 = 100g
- ・玉ねぎ = 1/4個
- ・牛乳 = 185ml
- ・生クリーム = 25ml
- ・オリーブ油 = 大1
- ・バター = 5g
- ・塩、こしょう = 少々

- ① オリーブ油とバターで薄切り玉ねぎを炒める
- ② 炒まってきたら玉ねぎのこぼれ汁を加え塩を、7分ほど蒸らす
- ③ 小さく切ったじゃが芋を加えかぶるぐらいの水をいれ蒸らす
- ④ 柔らかくなったらブレンダーにかき混ぜる (必要なら水をたす)
- ⑤ 生クリーム、牛乳を加え塩こしょうを味付け

苦手なお野菜は少しずつ、徐々に慣れていくようにしてください。

食育予定

- ・フッキー型抜き ... 9日、30日、そら組 (にじ組は参加できれば!)
- ・野菜の買い物 ... 14日、そら組
- ・野菜に触れる ... 16日、にじ組
- ・食事のお話し ... 21日、にじ組



お弁当給食は
10(金)です



キティちゃんごはん

おやつ

ソボンパイのり

11月はお誕生日の子どもがいらないため
"お楽しみメニュー"となります。
11月1日はキティちゃんの誕生日!
おやつは冷凍パイシートをソボンの形にします。

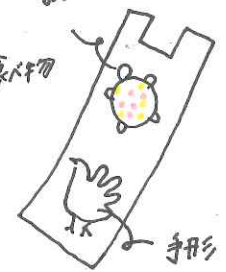


11月15日

細長いフッキーで
ちとせめめ風です

- にこにこ = 将来の見通しが良い
- にんぼ = しろにんぼで緑起の良い食べ物
- 粘りけ = 粘り強く
- のめり物
- 柿 = お金を「かき集める」

フッキー
おめめ



シールはりや
手型をとって
一緒に袋を
作ります!