



三光幼稚園・三光保育園
三光食育だより
2023年 11月号
給食室



おまつり弁当おいしい♪



お外でピクニック気分！！

おまつり弁当・芋ほり

11月2日(木)はおまつり広場でした。子どもたちはおまつり弁当にわくわくした様子で、ぽかぽかあたたかいお天気の中、ピクニック気分で楽しそうにたくさん食べてくれました。

当日はお箸等の準備ありがとうございました。自分のお箸で食べる事がとても嬉しかった様子で、「先生わたしの箸みて!」「かっこいいでしょ!」とつぎつぎにMY箸を見せてくれました。いつもと違う給食で、みんなの楽しい思い出に残ってくれたらとても嬉しいです。

11月の給食には、10月の芋ほり遠足で収穫したさつま芋を使った、さつまいもメニューがたくさんあります。さつま芋チップスや芋天は子どもたちにも人気のメニューです。みんなが一生懸命掘ってきてくれたさつま芋はおいしいこと間違いありませんね。

手作りクッキーレシピ

おまつり広場のクッキーのレシピを紹介します。

【材料】～約35枚分～

- 小麦粉・・・170g マーガリン・・・50g
- ショートニング・・・30g 砂糖・・・80g
- 卵・・・・・・1/2個 ベーキングパウダー・・・2.5g

【作り方】

- ① ボウルにマーガリンとショートニングを入れて泡だて器でクリーム状になるまで混ぜる。
- ② クリーム状になったら、砂糖をすり混ぜ、溶き卵を数回に分けて加える。
- ③ ②に小麦粉、ベーキングパウダーをふるい入れて、ヘラでさっくりと混ぜる。
- ④ 生地をひとまとめにしてラップで包み、冷蔵庫で休ませる。
- ⑤ 好みの型で抜き、180℃に予熱したオーブンで、15分間焼く。

(オーブンの種類により、温度や加熱時間は異なります)
※ココア生地は小麦粉163g、ココア7gで、その他の分量は同じでつくりまます。



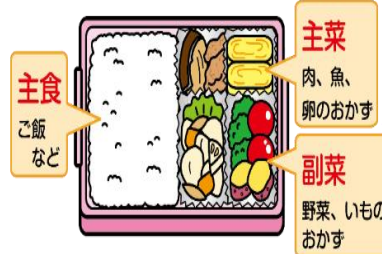
食中毒を防ぐお弁当作りのポイント

気候も良く、遠足などお弁当を持って出かける機会が増える季節です。気温が上がると、食中毒の原因となる微生物の動きが活発になりますので、お弁当を作る際には、衛生管理に気をつけましょう。

<p>1 調理をする前、肉・魚卵などを触ったときは、せっけんを使って手をきれいに洗おう。</p>	<p>2 野菜や果物は流水でよく洗おう。</p> <p>水気をよく拭き取りましょう。</p>	<p>3 肉・魚・卵などのおかずは中心までしっかり火を通す。</p>
<p>4 作り置きのおかずを利用するときも、再加熱する。</p>	<p>5 ご飯やおかずは、よく冷ましてから詰める。</p>	<p>6 持ち歩くときは、保冷剤や保冷バックを活用しましょう。</p>

栄養バランスのとれたお弁当作りのコツ

主食・主菜・副菜をそろえましょう。



主食3：主菜1：副菜2の割合で詰めると、栄養バランスが整いやすくなります。

出典：NPO法人食生態学実践フォーラム「3・1・2弁当箱法」

- 赤・緑・黄色の食材を使うと、彩りがよくなる。
- 味つけや調理法が偏らないようにする。

今月の郷土料理～11月10(金)実施～

- ・ ごはん
- (以上児：味付けのり、未満児：刻みのり)
- ・ 白身魚のきのこあんかけ
- ・ だんご汁 ・ チーズ

郷土料理の「だんご汁」については食育メモに詳しく記載しています。是非読んでください♪



11月食育メモ



佐賀の郷土料理「だんご汁」

11月10日(金)の給食に登場!

佐賀県に古くから伝わる郷土料理で、“だんご”がなまって“だご”といわれたりしています。だんご汁は、小麦粉で作っただんごを、たっぷりの旬の野菜とともに煮込んだ具だくさんの汁物です。「だんご汁」や「ねばだごじゅ」「ひらひぼ汁」「つんきーだご汁」など、だんごの形状や地域によって呼び名が変わるそうです。中でも「つんきーだご汁」は、武雄弁で、ちぎるという意味の“つんきー”から、だんごを手でちぎって作ることがわかります。

麦作りが盛んな佐賀県では、白米や茶粥などの主食がない時の代用品として食べられてきました。唯一の動物性たんぱく質であるクジラ肉を使った、小豆を入れる地域もあるそうです。突然の来客のおもてなしや、慶事の宴会の席で食されるほど、愛されている郷土料理です！だんご汁を寒い日に食べると体がとても温まりますよ。

給食のだんご汁には、豚肉、厚揚げ、ごぼう、人参、大根、そして子どもたちが収穫してきた

さつま芋の具材が入っています。ご家庭でも是非、作ってみてください(*^~*)



参考：農林水産省 うちの郷土料理

旬の食材～チンゲン菜～

チンゲン菜は中国から伝わった野菜の一つで白菜の仲間です。和名では体菜(たいさい)と呼ばれています。通年で出回る野菜ですが、露地物は3～5月の春と10～11月の秋のものが、味がよくなる傾向にあります。

シャキシャキとした歯ごたえがあり、肉厚で風味豊かなことから、中国料理には欠かせない食材です。チンゲン菜はアクが少ないため、下茹でなしで気軽に使えます。

また、干しエビやベーコンなどの旨味のある食材と組み合わせるのが美味しく食べるコツです。チンゲン菜は油との相性も良く、炒めたり、茹でたりすることによって色付きが良くなり、ビタミンCの吸収がよくなることから、炒め物や煮込み、スープ料理に用いるのがおすすめです。

美味しいチンゲン菜の選び方は、葉先がピンと張りみずみずしくツヤがあり色が濃いものが新鮮です。茎の根元付近がふっくらとしており、肉厚なものが甘く美味しいです。給食ではチンゲン菜のスープを実施する予定です。



参考：野菜大辞典