



11月 給食だより

～10月の食育の様子～



あおさんで梨に引き続きりんごの
食べ比べを行いました！
「シナノスイート」「秋映」「トキ」
の3種類です。
味はもちろん、匂いや見た目からも
違いを楽しんでいました！



もものきのレシピ



☆さばカレー風味揚げ

<材料>

サバ切り身 3切れ
醤油 10g
酒 10g
小麦粉 40g
カレー粉 3g
油 適量

<作り方>

- ① さばを袋に入れ、醤油、酒を入れて揉みこむ
- ② 小麦粉、カレー粉を混ぜる
- ③ ①に②をまぶす
- ④ 170℃前後の油で揚げる

- ・園では骨なしのさばを使用しています
- ・給食では揚げたあとにカットしていますが、下味をつける前にカットしておくで揚げる時間の短縮になります！

～和食を食べよう～

11月24日は、いい（11）日本（2）食（4）の語呂合わせから「和食の日」に制定されています。日本人の伝統的な食文化を見直し、和食文化の保護・継承について考える日です。10月の食育でも和食について少し触れました。11月也和食についての食育を取り入れる予定です。ぜひご家庭でも和食の機会を増やしてみてください！

