給食だより

令和5年　11月
上布田保育園　給食室

秋も深まり、みかんや柿の実が色づいてきました。子ども達はカラッっとよく晴れた秋空のもとでお散歩に行ったり、外遊びを楽しんでいます。「食欲の秋」、「収穫の秋」を満喫したいですね！

10月12日に丸ごとのさんまを幼児クラスの子ども達に見てもらいました。

ピカピカに光ったきれいなさんまにびっくり！！

「これはもうしんでるの？」「どうしてこおりがあるの？」「いいにおい！」「・・さかなくさい・・」などなど。目、くち、えら、ひれ、尾。おしりを確認しては「もういっかい見たい！」と興味しんしんでした。

お昼には大根おろしやすだちも出して、食べたい子はお皿にのせてもらい、すだちもしぼって食べている子も多く、ちょっと大人になった気分で秋の味覚を楽しみました！

「ここがおしりなの？そうそう。」

「すだち、かけてみようっと」

「おあじみとうばん」始めました！

10月10日（火）から、幼児さんが「おあじみとうばん」をしています。

おうちで「きょうのごはんなあに？」「きょうは〇〇だよ」「やったぁ！」「ちょっと食べてみる？」と日常の中であるように、保育園でもちょっと小腹が空いてきた時間にみんなの代表で味見をして、グループのみんなに伝えるための「おとうばん」をやってほしい！と始めてみました。【11時に給食室前に集合】なのですが、やる気まんまんで「おまたせ～！」と小走りで集まってくる姿が微笑ましいです。

食べることがあまり好きでない子でも、ペロリとなめてみて「ピクルスのあじがしたよ」とみんなに報告したり。勢いよくひとくち味見して、もうひとくちは・・もう食べない・・という子もいたり。れんこんカレー炒めを食べたら「うわ～。カレーの味がするんだけど・・」（その通り！）

おとうばんの日は、時間を守る、食べたお皿を重ねる、「おあじみとうばん、おねがいします！」「ごちそうさまでした！」のあいさつも、グループに戻ってみんなに報告することも、どの子もしっかりやり切っていて、子どもたちの力はすごいなぁと毎日感じています。

おあじみとうばんのこと、ぜひおうちでも話題にしてみてくださいね☺

～レシピ紹介～

【きな粉ラスクの作り方】　（子ども6人分程度）

・食パン・・人数分
・バター・・大さじ3
・砂糖・・大さじ2
・きな粉・・大さじ3弱

1、バター、砂糖、きな粉を混ぜ、パンに塗る。
2、1をパンにぬり、オーブントースターで焼く。

【ごぼうのサラダの作り方】　（子ども6人分程度）

・ごぼう・・1/2本
・人参・・1/4本
・きゅうり1/2本
・ツナ缶・・小1缶

1、ごぼうはせん切りにして火にかけ、しょうゆ小さじ1弱、酒少々で下味をつけておく。
2、人参はせん切りにしてさっとゆでる。きゅうりはせん切りで塩少々をふっておく。
3、1と人参、軽く絞ったきゅうりとツナを合わせ、マヨネーズ大さじ3強で和える。
＊ごぼうに下味がついていますが、しょうゆや塩少々で調整してOKです＊