



きゅうしょくだより

日の出保育所

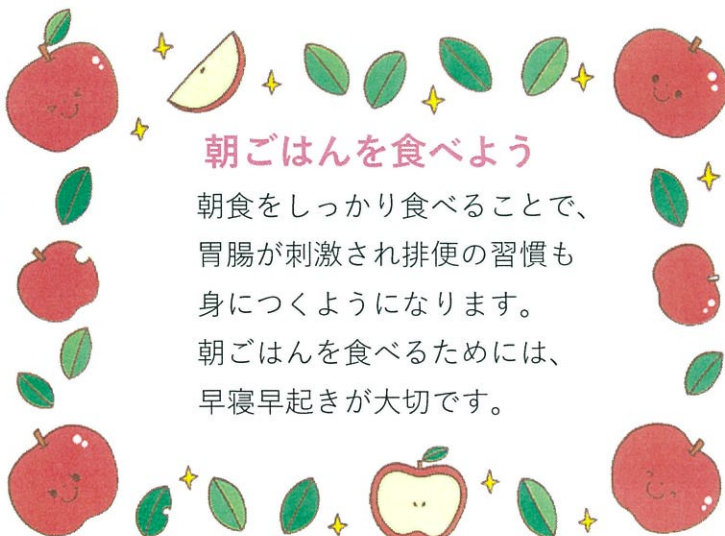
令和6年度 2号

食欲の秋、スポーツの秋、体を動かすことが気持ちの良いシーズンです。たくさん体を動かして、お腹をすかせ、秋の美味しいごはんや旬の食材を食べたいですね。



みんなでさつまいも掘り

この秋、みんなが園庭で育てたさつまいもを楽しく収穫しました。
 とても大きくて立派なさつまいもです。
 このさつまいもは給食で「芋ご飯」と「お味噌汁」にいただきました。
 みんなおいしいとたくさん食べてくれました。
 さつまいもを育て収穫し食べることは子どもたちにとって良い経験になるでしょう。



朝ごはんを食べよう

朝食をしっかり食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。
 朝ごはんを食べるためには、早寝早起きが大切です。

料理の配膳



料理の配膳の仕方は、子どもの頃から身につけたいものです。左手にごはん茶碗を持ち、右手に箸を持つ日本人の食べ方は和食の基本です。配膳の方法も、向かって左がごはん、右に汁物、汁物の向こうに主菜、その左側（ごはんの向こう側）に副菜、真ん中に副副菜を置きます。いっしょに食べる大人が子どもに伝えたい、日本の食文化といえるでしょう。

魚のタルタル焼き

4人分

おうちでつくろう♪

- 魚の切り身 4切れ
(塩魚はからいので、無塩の魚がオススメです。)
- 卵 2ヶ
- マヨネーズ 大さじ 4~5
- ドライパセリ 少々
(無くてもOK)



作り方



- ① 卵2ヶは鍋でゆでて、ゆで卵を作る。
冷まして、カラをまいたらみじん切りにする。
- ② ①にマヨネーズとドライパセリを入れてよく混ぜる。
- ③ 天板にフッキングシートをひき、魚の切り身をたばらべて、
スポンジ②を魚の切り身の上にまんべんなくのせる。
- ④ 170℃に温めたオーブンで魚に火が通るまで焼く。

🍷 オーブンがない場合は

魚の切り身をフライパンで蒸し焼きにして、火を通してから

②のタルタルソースを魚の切り身にのせて、トースターで
こんがり焼きめをつけるくらい焼いてください。

🍷 保育園では骨なしの魚を使っています。
骨ありの魚で作られる時は、食べる時に注意してください。

